AILERONS DE REQUINS

Faire cuire à l'eau un aileron, ôter la peau, les fragments d'os, le sable puis le laisser tremper une nuit. Faire cuire un crabe et ôter toute la chair et éplucher une demi-livre de crevettes. Faire gonfler à l'eau et nettoyer trois champignons secs (Il s'agit des champignons chinois mais qui ne sont autre que les "oreilles de Judas" que l'on trouve en France, l'hiver, auprès des vieux troncs). Verser dans une casserole un bol de bouillon de poulet. A ébullition, y jeter les champignons, laisser cuire un instant. Ajouter la chair de crabe, un petit verre de vin jaune, une pincée de sucre. Poser par-dessus l'aileron de requin et laisser mijoter. Ajouter un peu de farine de haricots, mélanger soigneusement et verser dans un plat creux. Orner de tranches de jambon, de crevettes, de pousses de bambou et arroser le tout d'un peu d'huile de sésame.

ALOSE

Dans un plat allant au four, poser sur le dos une alose ouverte et nettoyée. Saler et poivrer, arroser de beurre fondu. Cuire au four. Sortir du four à cuisson, arroser de nouveau beurre et servir entouré de persil et de rondelles de citron.

AFFE DE POISSON

Faire un court-bouillon avec 750 cl d'eau, 250 cl de vinaigre blanc, 1 jus de citron, 50 g d'huile, 3 clous de girofle piqués dans un oignon, 3 grains de bois d'Inde, 2 gousses d'ail écrasées, poivre, bouquet garni, 1 peu de fenouil. Cuire longtemps. Faire frémir du poisson 10 mn.

BORTSCH A L'ARMENIENNE

Pour 4 personnes: 1/4 de chou vert, 3 branches de céleri, 2 betteraves rouges, 2 carottes, 2 poireaux, 2 oignons, 2 clous de girofle, 1 bouquet garni, 1/2 bulbe de fenouil, 2 c à dessert de crème de riz, 75 g de beurre, 1 tranche de congre, 2 de cabillaud, du poivre. Cuisson: 50 mn.

Epluchez les légumes. Lavez-les et émincez-les. Coupez les betteraves en tranches. Faites étuver les légumes avec la moitié du beurre et ajoutez-y les poissons taillés en morceaux. Mouillez avec 2 litres d'eau et ajoutez le sel, le poivre, le bouquet garni. Délayez la crème de riz avec un peu d'eau et ajoutez-la à la préparation en remuant. Incorporez le restant du beurre et la crème. Servez bien chaud. Vous pouvez préparer un bouillon de poisson avec des têtes de poissons. Vous préparerez alors le bortsch avec des filets de poissons. Vous y ajouterez le bouillon de poisson passé.

BOUILLABAISSE

Pour 8 à 10 convives. Poissons: 600 g de congre, 600 g de rascasse, 600 g de vive, 600 g de lotte avec la tête si possible, 600 g de saint-pierre, 600 g de grondin rouge, 600 g de cigales ou

à défaut, de langoustines. Légumes: 2 belles têtes d'ail, 8 oignons moyens, 1 dizaine de tomates mûres, 2 gros poireaux, 2 bulbes moyens de fenouil, 10 brins de persil simple, 1 cuillère et demie de stigmates de safran, 8 brins de thym, 1/2 feuille de laurier, 1/4 litre d'huile d'olive vierge, 3/4 de cuillerée à soupe de gros sel, 15 grains de poivre, 1/4 de la peau d'une orange séchée, et si l'on veut 1 pomme de terre par personne, tranches de pain de campagne. Rouille: 8 gousses d'ail, 2 petits piments rouges, 2 dl d'huile d'olive, 1 cuillère de mie de pain trempée dans du lait, 1/4 litre de lait.

Préparation du fond: Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et écraser l'ail. Peler, épépiner et concasser les tomates. Couper les blancs de poireaux en lamelles fines. Vider et écailler les poissons. Couper les têtes et les queues. Hacher les foies des poissons et réserver au frais. Enlever les pattes des cigales ou langoustines. Dans un faitout mettre les légumes. Ajouter les têtes et les queues des poissons les cigales ou les langoustines. Arroser le tout de 1/4 litre d'huile d'olive. Compléter avec le laurier, le fenouil, le persil, les grains de poivre et de 1/4 de peau d'orange séchée. Séparément mettre 5 litre d'eau à bouillir. Pendant ce temps faire cuire le fond à couvert et à feu moyen durant 15 mn environ en remuant de temps en temps. Au bout de 15 mn régler sur feu vif et ajouter l'eau bouillante. Saler. Au premier gros bouillon baisser le feu et laisser cuire 20 mn. Ecumer filtrer au chinois en écrasant légumes et chairs des têtes et queues de poissons. Ajouter le safran. Le fond est prêt. Cuisson des poissons: On peut choisir de les tronçonner en morceaux d'égale grosseur ou de trancher les plus gros en deux ou trois ou encore de les faire cuire entiers en les émergeant successivement. Cette dernière méthode a pour avantage de ne pas calmer le bouillon. Mais elle demande une certaine expérience. Quelle que soit la méthode choisie surveiller attentivement la cuisson. Durée de cuisson (à titre indicatif): Congre: 8 à 12 mn. Saint pierre 5 à 6 mn. Baudroie: 3 a 4 mn. Grondin rouge 2 à 3 mn. Rascasse: 3 à 4 mn.

Vive 2 à 3 mn. A feu très vif faire chauffer le fond jusqu'à ébullition. Maintenir à ébullition durant toute l'opération et plonger successivement les morceaux ou les poissons entiers dans le bouillon. Vérifier la cuisson des poissons qui doit être légèrement insuffisante et se terminera lorsque l'on servira le bouillon. Rouille: Eplucher huit gousses d'ail et en ôter le germe. Les piler finement au mortier. Ajouter deux petits piments rouges d'Espagne épépinés et une cuillerée de mie de pain trempée dans du lait. Continuer à piler avec 2 dl d'huile d'olive vierge. Vérifier l'assaisonnement. En fin de course incorporer 1 cuillère de bouillon. Service de la bouillabaisse: Il se passe en deux temps. D'abord le bouillon (on le liera au dernier moment avec la purée de foies de poissons) dans la soupière chaude accompagné de tranches de pain de campagne (frottés d'ail ou non selon le goût) et de rouille à mettre sur les tartines. Lorsque vous servirez le bouillon mettez le plat du second service au chaud ainsi que des assiettes creuses et faites sécher d'autres tranches de pain aillé. Après le service du bouillon. Dresser les poissons sur le plat chaud. Arroser légèrement de bouillon. Servir séparément des tranches de pain légèrement badigeonnées d'huile d'olive, le reste du bouillon en soupière, le reste de la rouille et les pommes de terre qui auront également cuit dans le bouillon si vous les avez prévues.

BOUILLABAISSE

Pour 6 personnes. Préparation: 20 mn. Cuisson: 1 h 10 environ. 1 rascasse de 600 g, 1 dorade rose de 600 g, 3 petits grondins, 6 petites tranches de lotte (400 g), 2 saint-pierre, 2 vives, 6 étrilles, 600 g de pommes de terre, 3 oignons, 500 g de tomates, 2 gousses d'ail, 1 morceau d'écorce d'orange séchée, 2 brins de thym, 4 brins de persil, 2 g de safran en filaments, 4 c

d'huile d'olive, sel, poivre. Pour la rouille: 8 gousses d'ail, 1 jaune d'oeuf (facultatif), 30 cl d'huile d'olive, 1 dose de safran, 1 pincée de Cayenne, sel. Pour servir: 1 douzaine de tranches de pain grillé, 8 gousses d'ail épluchées, du gruyère râpé.

Retirez les têtes de tous les poissons et réservez-les. Coupez les gros poissons en 2 ou 3 morceaux et laissez ceux qui sont petits entiers. Pelez et émincez les oignons. Pelez et coupez les gousses d'ail en deux. Ebouillantez les tomates, épluchez-les et hachez-les grossièrement. Versez l'huile dans une grande cocotte. Mettez-y les oignons et faites-les blondir 3 à 4 mn. Ajoutez ensuite l'ail et le thym, les tomates hachées, le persil, et laissez cuire le tout 5 mn à petit feu. Ajoutez alors dans la cocotte les têtes et parures des poissons. Laissez-les revenir 2 à 3 mn en mélangeant. Versez 2,5 l d'eau, ajoutez le safran et laissez cuire 30 mn. Entre-temps, pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles d'1 cm, sauf une que vous garderez entière pour la préparation ultérieure de la rouille. Au bout des 30 mn de cuisson, passez le bouillon de poisson à travers une passoire fine en pressant bien pour en extraire tous les sucs. Versez ce bouillon filtré dans la cocotte propre, portez à ébullition, ajoutez les rondelles de pommes de terre et l'écorce d'orange. Laissez cuire 10 mn. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez ensuite les étrilles dans le bouillon et laissez cuire encore 10 mn. Puis ajoutez les vives, les grondins, les tranches de lotte, et laissez cuire 5 mn. Ajoutez enfin, successivement, les tranches de dorade, la rascasse et les saint-pierre et laissez cuire pendant encore 5 à 7 mn à feu vif. Préparez la rouille récupérez la pomme de terre entière dans le bouillon et écrasez-la dans un mortier avec les gousses d'ail épluchées. Une fois le mélange réduit en purée, incorporez le jaune d'oeuf (facultatif et l'huile d'olive en filet. Une fois la sauce bien ferme, ajoutez-y le safran et la pincée de Cayenne. Incorporez alors 2 c à soupe de bouillon de poisson pour parfumer et assouplir la rouille. Rectifiez l'assaisonnement en sel. Lorsque tous les poissons sont cuits rangez-les sur un plat de service, arrosez un peu de bouillon et versez le reste dans une soupière. Servez la rouille et le gruyère râpé dans des bols, présentez les tranches de pain grillées avec les gousses d'ail à part pour les frotter selon le goût de chacun.

BOUILLABAISSE TUNISIENNE

1 kg de poissons (sargues, dentis ou à la rigueur daurade), 3 dl d'huile d'olive, 120 g d'oignons, 2 litres d'eau, 1 c à soupe de poivre noir, 2 c à soupe de poivre rouge, 2 c à soupe de cumin, 15 g de sel, 15 g d'ail, 500 g de tomates.

Ecraser au mortier sel, cumin et ail. Mettre de l'huile dans une cocotte faire dorer les oignons émincés, saupoudrer de poivre rouge, mélanger, mouiller avec 2 c à soupe d'eau et mettre la préparation pilée, ajouter les tomates coupées en quartiers. Tourner jusqu'au moment où les tomates sont bien saisies. Mouiller avec l'eau et porter à ébullition. Mettre les poissons. Saupoudrer de poivre noir, cuire à petit feu jusqu'au moment où les poissons sont tendres.

BOULETTES DE POISSON

1 kg de filets de poisson, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 1 piment, 200 g de mie de pain, 6 cuillerées à soupe d'huile d'arachide, sel, poivre, friture.

Pétrissez dans un mortier les oignons, l'ail, le piment coupé en lamelles, le persil effeuillé et ciselé afin d'obtenir une pâte homogène. Ajoutez la chair crue du poisson coupé en morceaux. Incorporez la mie de pain trempée dans du lait. Pétrissez bien le tout. Huiez vos mains et

formez des petites boulettes. Faites-les frire à huile d'arachide. Egouttez-les et servez-les avec des oignons frits pimentés et du riz ou des bananes au four.

BOURRIDE

Préparation 40 mn. Cuisson 50 mn. Pour 6 personnes: 2 kg de poissons blancs: 1 tête de congre, lotte, colin, bar, court bouillon: 2 carottes, 1 poireau, 2 oignons, 1 doigt de zeste d'orange grillé, 2 c à café de graines de fenouil ou une branche de fenouil sec, 1 c à café de feuilles de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre, 1/2 litre de vin blanc sec. Ailloli: 2 jaunes d'oeufs, 1/2 l d'huile d'olive, 7 gousses d'ail. Liaison: 6 jaunes d'oeufs. On peut ajouter des langoustines.

Faites le court-bouillon avec tous les éléments, le vin blanc, 1 litre 1/4 d'eau et la tête de congre coupée en morceaux. Faites cuire 20 à 25 minutes, passez, pressez pour retirer tous les sucs. Laissez tiédir, mettez la lotte, cuisez-la 10 à 12 minutes puis ajoutez les autres poissons tronçonnés. Faites reprendre l'ébullition et maintenez la cuisson frémissante pendant 10 mn environ. Les poissons doivent être cuits à point sans se défaire. Retirez les poissons, tenez-les au chaud, passez à nouveau le bouillon. Faites l'ailloli. Prélevez 1/3 que vous présenterez sur la table. Dans les 2/3 restants, ajoutez un à un les jaunes d'oeufs en mélangeant à la cuillère en bois. Incorporez petit à petit le bouillon chaud, remettez sur le feu, faites prendre comme une crème anglaise sans bouillir et aussitôt que le bouillon nappe la cuillère, versez en soupière. Présentez tout ensemble sur la table. Chacun mettra dans son assiette creuse des tranches de pain séchées au four, aillées, tartinées d'ailloli, les arrosera de soupe et mangera son poisson en même temps.

BREMES, BARBEAUX, ALOSES A L'OSEILLE

Faites fondre 100 g d'oseille dans 1 c à soupe de beurre. Hachez-la ensuite avec 2 oeufs durs et 1 échalote. Ajoutez 2 c à soupe de crème, 1 tranche de mie de pain émietté, sel et poivre. Remplissez-en un poisson d'environ 1,200 kg, entourez-le d'une barde de lard et couchez-le dans un plat à gratin beurré. Couvrez-le de chapelure. Parsemez de noisettes de beurre et faites cuire 40 mn à four modéré en arrosant en cours de cuisson avec 2 cuillerées à soupe de beurre fondu additionné de 1 c de jus de citron.

BROCHETTES DE SPRATS

Pour 4 personnes: 1 douzaine de sprats fumés, 1 citron, 2 c à soupe d'huile.

Embrochez les sprats, arrosez-les de jus de citron mélangé à de l'huile et faites griller rapidement sous le gril du four (3 à 4 mn de chaque côté). Servez avec du pain de campagne beurré et du citron.

CAPITAINE AU GINGEMBRE A LA SAUCE AIGRE DOUCE

4 capitaines (poissons), 2 oignons, 4 gousses d'ail, 4 tomates. Vermicelles "cheveux d'ange". Gingembre, poudre de manioc. Vinaigre, sucre, sauce de soja, oignons verts, sel, poivre, huile, Ecailler les poissons; les préparer; les laver. Les inciser; saler et poivrer. Gratter le gingembre; le couper en petits filaments. Hacher les tomates. Emincer les oignons. Piler l'ail,

le gingembre, le sel et le poivre. Mélanger dans un bol: 4 cuillères à café de manioc. 4 cuillères à café de sucre, 5 cuillères à café de vinaigre, 5 cuillères à café de soja, une pincée de sel, poivre. 1/2 bol d'eau. Chauffer l'huile et faire frire les poissons. Les enlever et les garder au four chaud. Lorsque celles-ci sont réduites en sauce, ajouter le contenu du bol. Tourner pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les oignons et le gingembre. Mélanger. Verser le tout sur les poissons. Parsemer le plat d'oignons verts coupés en bâtonnets de 1cm.

CARI DE POISSONS ROUGES

Pour 4 personnes: 2 poissons entiers ou 4 tranches de poisson rouge, 2 oignons, 5 gousses d'ail, 6 tomates, 1 piment, 1 morceau de gingembre, oignons verts, 1 zeste de combat, 1/2 c. à café de safran, thym, sel, poivre, huile. Nettoyer et couper les poissons. Hacher les tomates. Couper finement les oignons. Piler l'ail, le combat, le gingembre, le piment et le sel. Faire roussir les oignons dans l'huile chaude. Ajouter le thym et les épices pilées. Tourner. Mettre le safran et les tomates. Mélanger. Laisser cuire 10 minutes. Mouiller d'un verre d'eau. Tourner. Ajouter les poissons. Couvrir. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Couper finement les oignons verts. En parsemer le plat avant de servir.

CARRELETS

8 carrelets, 3 oignons, brins de fenouil, 1 bouquet de persil et de ciboulette, sel, 1 pointe de couteau de poivre de Cayenne, 4 gousses d'ail, 1 jus de citron, 1/2 kg de poivrons, 1/2 verre d'huile d'olive, 1 c à soupe de beurre, 100 g de fromage râpé.

Dans la matière grasse, faites blondir les oignons et l'ail hachés. Ajoutez les brins de fenouil, les poivrons cuits au préalable et coupés en lamelles. Assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne. Tapissez le fond d'un plat à gratin de cette préparation et disposez les carrelets préalablement nettoyés (sans oublier de pratiquer quelques incisions dorsales). Mouillez d'huile d'olive et saupoudrez de fromage râpé. Portez à four chaud pendant une vingtaine de minutes. Avant de servir, agrémentez vos carrelets de persil et de ciboulette hachés. Arrosez d'un jus de citron.

CHAUDREE

Préparation 30 mn. Cuisson: 40 mn. Pour 6 personnes: 2 petites soles, 1 anguille de 600 g environ, 1 kg de raie 2 ou 3 seiches, 1 petit turbot, 2 gros oignons, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), 1/2 bouteille de muscadet, 150 g de beurre, sel, poivre.

Nettoyez, videz et enlevez la peau et les arêtes de chaque poisson. Coupez-les en tronçons réguliers de 4 à 5 cm. Nettoyez les seiches. Faites-les cuire 15 mn, dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez. Dans une marmite, faites fondre la moitié du beurre, ajoutez un oignon, l'ail finement haché et le bouquet garni, laissez cuire 5 mn. Disposez, bien à plat, les poissons et les seiches par couches. Entre chaque couche, répartissez oignon et ail haché. Salez. Versez le muscadet et complétez par de l'eau froide jusqu'à ce que les poissons soient entièrement recouverts. Poivrez fortement, ajoutez le restant du beurre, couvrez à moitié et laissez frémir 20 mn. Servez dans le plat de cuisson, avec des petits croûtons de pain dorés dans du beurre. Selon les régions, on peut remplacer un poisson par un autre: les soles par du

colin, du cabillaud, de la rascasse, mais l'anguille et les seiches restent indispensables. Une poignée de moules, ajoutée 5 mn avant la fin de la cuisson, apporte un petit plus.

COMMENT CUIRE LES POISSONS

Cuire le poisson dans le fumet froid. Aussitôt que le fumet est à ébullition, le petit filet est cuit. Couper le filet en morceaux pour ne pas les casser.

Passer les filets dans du lait puis de la farine. Faire chauffer de l'huile et du beurre dans une poêle et cuire.

COMMENT CONSERVER LES POISSONS AU REFRIGERATEUR

Si vous devez conserver 24 heures vos poissons avant de les consommer, saupoudrez de gros sel et enveloppez-les d'un linge imbibé de vinaigre (le mettre au réfrigérateur).

Si vous ne faites pas cuire votre poisson immédiatement, nettoyez-le puis essuyez-le avec un linge imbibé d'eau salée. Saupoudrez un peu de sel sur les deux cotés puis enveloppez le poisson d'une feuille d'aluminium et conservez-le dans la partie la plus froide du réfrigérateur. Il pourra se conserver 2 jours.

CORNETS DE POISSON

Ils comportent trois éléments: Le poisson, la sauce, les feuilles vertes dont on enveloppe chaque bouchée. Choisir un poisson assez gros avec peu d'arêtes. L'enfiler sur une brochette dans le sens de la longueur et le cuire au barbecue. Retirer les arêtes et écraser au mortier la chair du poisson. Préparer un assortiment d'herbes finement hachées. Il faut compter environ 3 cuillerées à soupe d'herbes hachées pour 1 livre de poisson. L'assortiment d'herbes peut comporter: 1 cuillerée à soupe de persil, 1 cuillerée à soupe d'échalotes ou de ciboulettes, 1 c à café de feuilles de menthe, 1 cuillerée à café de poivre et une c à café de gingembre frais. On ajoute du vermicelle de riz: environ la moitié du poids du poisson. Mélanger soigneusement le poisson, les herbes et le vermicelle. La sauce: incorporer 1/2 cuillerée à café de nuoc mam à 1/2 tasse d'eau bouillante. Ajouter quelques piments séchés, bien écrasés, avec de l'ail grillé et du cerfeuil. Laisser refroidir la sauce. Préparer de grandes feuilles de salade, de chou, ou autres, ainsi que toutes les herbes dont on dispose. Chaque convive prend une grande feuille, y dispose des herbes et une bonne cuillerée de chair de poisson. Il forme un petit cornet avec le tout et le plonger dans le récipient individuel de sauce que l'on a disposé devant lui.

COTRIADE

Pour 6 personnes: environ un kg de poissons divers (plus il entre de poissons meilleure elle est), daurade, mulet, congre, vieille, grondin, lotte, merlu, une tête de gros colin, une tête de congre, 4 beaux oignons, 500 g de pommes de terre, 3 gousses d'ail, sel, poivre, thym, laurier, persil, 80 g de beurre, fines tranches de pain rassis, un verre de vin blanc sec.

Emincez grossièrement les oignons, faites-les revenir dans 50 g de beurre. Laissez-les juste blondir. Ajoutez les pommes de terre en rondelles épaisses. Couvrez, laissez étuver 5 minutes

à feu très doux. Mouillez avec le vin blanc. Ajoutez le thym, le laurier, persil. Donnez un bouillon, mouillez avec 3 litres d'eau bouillante, assaisonnez, laissez partir à ébullition puis réduisez le feu, laissez frémir 20 mn. Jetez alors le poisson coupé en tronçons, laissez bouillir. Dans la soupière coupez de fines tranches de pain rassis. Jetez dessus le bouillon bouillant, ajoutez le reste du beurre. Servez à part le poisson et les pommes de terre.

COTRIADE

Pour 8 personnes. Faites revenir au saindoux 3 oignons émincés, mouillez avec 3 litres d'eau, assaisonnez et ajoutez 8 grosses pommes de terre pelées et coupées en quartiers, un bouquet garni et 2 gousses d'ail. Laissez cuire de 15 à 20 mn, puis ajoutez des poissons vidés, nettoyés et coupés en morceaux. Vous pouvez y mettre, par exemple, 8 morceaux de lotte, 1 grondin, 8 morceaux de colin ou de congre, ou encore 1 daurade et 2 ou 3 maquereaux (en fait, ce plat de pêcheurs se fait avec les poissons du jour). Laissez cuire 10 mn. Servez le poisson égoutté, et les pommes de terre ensemble avec une vinaigrette aux échalotes. La soupe se mange après. Vous pouvez, pour raffiner la recette, remplacer l'eau par du fumet de poisson et du vin blanc (muscadet) et lier la soupe avec 1 cuillerée de crème fraîche.

CREPES DE POISSON AU CURRY

Pâte à crêpes, 1/2 kg de poissons blancs, 1/4 de litre de sauce béchamel au curry, 2 ou 3 échalotes, 1 dl de vin blanc sec, sel, poivre.

Préparez de fines crêpes et tenez-les au chaud. Hachez finement les échalotes, déposez-les dans un caquelon et versez le vin blanc sec. Assaisonnez et faites cuire le poisson coupé en morceaux dans cette préparation. Entre temps, réalisez votre sauce béchamel au curry et partagez-la en deux parties. Dans la première, incorporez le poisson. Ayant réalisé cette farce, étendez-la sur chacune des crêpes. Roulez-les et disposez-les ensuite sur un plat. Versez alors le reste de la sauce au curry sur l'ensemble de votre préparation.

CROQUETTES DE POISSON AUX ANCHOIS

Préparez une sauce tartare (mayonnaise additionnée de câpres, cornichons et ciboulette hachés). D'autre part faites frire à l'huile 8 croquettes de poisson panées (surgelées). Egouttez-les. Dressez-les sur le plat de service, décorez de rondelles d'oeufs durs, de filets d'anchois roulés aux câpres et de quartiers de citron.

DIVERS POISSONS MARINE A LA TOMATE

Pour 8 personnes. Préparation: 30 mn. Cuisson: 1 h. 2 tranches de cabillaud (500 g), 2 tranches de lotte (500 g), 4 tranches de congre (800 g), 8 gambas moyennes, 4 encornets nettoyés, 1 l de moules, 1 oignon, 6 brins de persil, 10 feuilles d'estragon, 1 boîte de pulpe de tomate (260 g), 1 c à soupe de concentré de tomates, 2 c à café de fumet de crustacé ou de poisson, 20 cl de vin blanc, 5 cl de cognac, 6 c à soupe d'huile d'olive, 1 dose de safran, 1 pointe de Cayenne, sel, poivre.

Brossez les moules sous l'eau froide et retirez le filament qui dépasse. Versez-les dans une passoire, puis dans une cocotte. Arrosez-les du vin blanc. Couvrez. Chauffez et laissez les moules s'ouvrir à la vapeur. Eliminez celles qui restent fermées. Laissez les autres en attente et réservez à part le jus de cuisson. Rincez les tranches de poisson. Epongez-les. Salez-les. Otez la fine peau qui recouvre les encornets. Rincez-les. Coupez-les en rondelles. Laissez égoutter. Rincez les gambas, séchez-les. Faites-les saisir dans une poêle avec 2 c à soupe d'huile. Une fois dorées, et hors du feu, arrosez-les du cognac, puis flambez-les Retirez-les de la poêle. Otez les têtes et réservez-les. Pelez, hachez l'oignon, Faites-le revenir. Dès qu'il colore, ajoutez les têtes des gambas, la pulpe de tomate, le concentré, le fumet, le liquide de cuisson des moules filtré, le persil et l'estragon. Salez. poivrez, Laissez cuire 25 mn à couvert, à feu doux. Versez 2 c à soupe d'huile dans une autre poêle. Faites-y revenir les encornets 15 min. jusqu'à ce qu'ils soient rosés et que leur liquide soit évaporé. Laissez dorer 2 mn encore. Réservez. Versez 2 c à soupe d'huile dans la poêle. Faites-y saisir les tranches de poisson par trois ou quatre à la fois. Dès qu'elles sont dorées, réservez-les. Passez la sauce à travers une passoire fine, en pressant avec un pilon ou une spatule, pour ne rien perdre du jus. Versez la sauce dans une cocotte. Disposez-y les tranches de poisson et les gambas. Salez et poivrez légèrement. Assaisonnez du safran et du Cayenne. Couvrez et laissez cuire 10 mn. Répartissez les moules et les rondelles d'encornets sur le poisson. Recouvrez. Laissez chauffer 2 mn à peine, pour éviter que les moules ne se racornissent. Parsemez du persil ciselé. Servez dans la cocotte. Présentez en même temps des tranches de pain grillées.

ESPADON EN DAUBE

Pour 4 personnes: 1 kilo d'espadon, 4 gousses d'ail, 6 tomates, 1 piment, oignons verts, 2 citrons, persil, thym, sel, poivre, huile. Couper l'espadon en cubes. Piler l'ail, le piment, le sel et le poivre. Disposer l'espadon dans un plat creux. Ajouter les épices pilées et le jus d'un citron. Laisser macérer 1 heure. Couper les tomates. Hacher les oignons verts et le persil. Faire revenir les oignons verts et le persil dans un peu d'huile. Ajouter les tomates et le thym. Tourner. Couvrir 10 minutes. Lorsque la sauce est bien rouge, ajouter le poisson. Laisser mijoter 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le jus d'un citron. Mélanger.

ESTOMAC DE REQUIN SAUTE

Tremper un estomac de requin d'environ 100 grammes à l'eau froide pendant une heure. Le faire frire ou cuire au four. Il doit gonfler, s'alléger et devenir croquant. Le couper en petits carrés de 2 centimètres de côté. Faire revenir ensemble dans une poêle, 500 grammes d'oignons, carottes et céleri, 10 grammes de champignons noirs, 10 grammes de champignons coupés en lamelles. Ajouter un verre d'eau et laisser cuire dix minutes. Mettre alors les morceaux d'estomac déjà préparés. Saler avec une cuillerée à soupe de nuoc-mâm. Poivrer abondamment. Laisser mijoter 10 mn et servir.

FILETS DE FERA MEUNIERE

4 filets de 180 g environ, 100 g de beurre, farine, citron, persil.

Passé les filets dans la farine, après les avoir trempés dans du lait. Les cuire à la poêle dans du beurre très chaud, les faire brunir de chaque côté. Cuisson de 5 à 6 mn. Servir avec du citron et du persil. Arroser de beurre noisette au moment de servir.

FILETS DE JULIENNE AU LARD

Pour 4 personnes: 8 filets de julienne, 8 tranches fines de poitrine fumée, 100 g de lardons, 4 feuilles de sauge, 2 c à soupe de crème fraîche épaisse, poivre.

Arrosez les filets de julienne du jus du citron. Etalez sur chacun une mince couche de crème. Poivrez au moulin mais ne salez pas (la poitrine fumée est très salée). Roulez chaque filet de poisson sur lui-même. Entourez chaque rouleau d'une tranche de poitrine fumée. Maintenez-les en roulades bien serrées à l'aide de petits piques en bois. Faites revenir les lardons 5 mn dans une poêle sur feu très doux. Ajoutez alors les roulades. Parsemez de sauge ciselée. Laissez cuire 10 mn à feu doux en les tournant à plusieurs reprises. Poivrez légèrement. Accompagnez soit d'une salade verte, soit de champignons sautés.

FILETS DE POISSON AUX AMANDES

Passez 4 beaux filets de poisson dans du lait, puis dans de la farine. Faites-les revenir dans une poêle contenant du beurre chaud. Pendant ce temps, faites blondir 60 g d'amandes effilées dans du beurre. Disposez les poissons sur le plat de service; arrosez de jus de citron. Dressez par-dessus les amandes et saupoudrez de persil haché. Accompagnez de pommes vapeur.

FILETS DE POISSON AUX BLANCS DE POIREAUX

Pour 4 personnes: 4 beaux filets de poisson de 200 g environ, 100 g de crème fraîche, 200 g de carottes râpées, 150 g de blancs de poireaux émincés, 80 g de beurre, un peu d'huile, sel, poivre, citron.

Beurrer largement un plat allant au four. Y placer carottes et poireaux en couches alternées. Déposer à la surface quelques fragments de beurre. Mettre à four moyen (th 4/5, 190°C environ) pendant 25 minutes. Verser la crème fraîche sur les carottes et poireaux, poser dessus les filets. Parsemer de quelques fragments de beurre, d'un peu de légumes et d'un peu de jus de citron puis remettre le tout au four pendant un quart d'heure environ. Servir bien chaud dans le plat de cuisson décoré de rondelles de citron.

FILETS DE POISSON FRITS AUX SHIITAKES

Préparation: 10 minutes. Cuisson: 20 minutes. Pour 4 personnes: 750 g de filets de poisson émincés, 6 shiitakes (champignons chinois), 2 dl d'huile, 2 gros oignons émincés, 2,5 dl d'huile.

Plongez les champignons dans l'eau pour les ramollir. Egouttez-les, essuyez-les. Dans une sauteuse, faites-les cuire doucement dans 2 cuillères à soupe d'huile puis égouttez-les. Utilisez la même huile pour faire revenir les oignons. Ajoutez-y les filets de poisson émincés et faites cuire à feu vif tout en remuant. Remettez les champignons dans la sauteuse, assaisonnez et laissez cuire doucement pendant 5 minutes. Une fois la cuisson terminée, ajoutez la ciboulette coupée en morceaux de 10 cm de longueur.

FILETS DE POISSON PANES, SAUCE GRIBICHE

Pilez 3 jaunes d'oeufs durs. Ajoutez 1 c à café de moutarde. sel et poivre. Versez 3 dl d huile en tournant comme pour une mayonnaise. Ajoutez 1 c à soupe de chaque ingrédient suivant haché: cornichons, câpres, persil, cerfeuil, estragon, puis les 3 blancs d'oeufs hachés. Servez avec des filets de poisson panés, cuits directement au beurre et une salade.

FILETS DE SANDRE A LA CREME BR

800 g de filets de sandre (à défaut, perche ou brochet), 2 échalotes. Fumet de poisson: 1/2 litre d'eau, un verre de vin blanc sec, les têtes et les arêtes du ou des poissons, 1 oignon, thym, laurier, persil, sel, poivre, quelques gouttes de jus de citron. 1 dl 1/2 de Riesling, 150 g de champignons de couche, 1 dl de crème fraîche, 1 gros jaune d'oeuf, fleurons de pâte feuilletée.

Préparez d'abord le fumet en faisant cuire tous les éléments 30 mn dans l'eau et le vin. Filtrez. Parsemez le fond d'un plat allant au four d'échalotes hachées, posez les filets de poissons par-dessus, mouillez de 1 dl 1/2 de fumet et de 1 dl 1/2 de Riesling. Faites cuire à four chaud 15 à 20 mn. Retirez le poisson laissez réduire la sauce. Ajoutez les champignons émincés et étuvés au beurre, liez avec la crème et le jaune d'oeuf. Nappez le poisson de cette sauce et passez quelques minutes sous le gril du four, décorez de fleurons réchauffés au four.

FILETS DE SANDRE AUX POMMES

Assaisonner au citron des tranches de sandre et les faire sauter au beurre après les avoir farinées. Faire revenir au beurre, à part, des tranches de pommes fruits. Disposer les pommes sur un plat, le poisson par-dessus. Arroser d'un jus de citron, parsemer de persil haché, napper de beurre noisette. Servir très chaud.

FISH STICKS AUX ARACHIDES CA

Pour 4 personnes: 1 paquet de fish (sticks surgelés, 200 g de mayonnaise, 1 c à soupe de câpres, 50 g d'arachides, 1 c à soupe de persil haché, persil en branches pour décorer.

Pilez les arachides, le plus finement possible, après avoir retiré la pelure brune. Ajoutez-les à la mayonnaise. Incorporez également les câpres hachées, les cornichons coupés finement et le persil haché. Mélangez le tout convenablement. Faites frire les fish-sticks en friture ou à la poêle avec de l'huile. Dressez-les sur un plat de service chaud. Garnissez avec du persil en branches et servez la sauce en saucière. Vous pouvez remplacer les fish-sticks par des carrés de cabillaud surgelés cuits au court-bouillon. La sauce aux arachides leur convient très bien. Un bloc de cabillaud surgelé peut également être découpé et pané avant d'être frit. Parfumez la sauce avec une cuillerée à café de sauce anglaise ou une pointe de Cayenne si vous aimez les plats un peu relevés.

FRITURE A LA PERSILLADE

1 kg de petits poissons fraîchement pêchés (petites anguilles, gardons, éperlans), farine, huile, 6 gousses d'ail, un bouquet de persil, citron pour servir.

Nettoyez les poissons, s'ils sont très petits, il n'est pas nécessaire de les vider, coupez les nageoires aux ciseaux, lavez-les rapidement sans les laisser tremper dans L'eau. Séchez-les sur du papier absorbant. Passez-les dans la farine en secouant pour en faire tomber l'excédent. Faites chauffer suffisamment l'huile dans une poêle pour pouvoir y mettre tous les poissons. Jetez les poissons et faites frire rapidement, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez alors l'ail et le persil hachés menu. Laissez cuire 5 mn. Servez bien égoutté avec du citron.

FRITURE A LA SAUCE TARTARE

1 kg de petits poissons, 1 verre de bière, 100 g de farine, huile pour friture. Sauce: 1 bol de mayonnaise, une poignée de ciboulette hachée.

Nettoyez les poissons. Faites-les tremper pendant 5 mn dans de la bière, puis roulez-les dans la farine. Faites-les cuire à grande friture chaude en procédant en plusieurs fois, car les poissons ne doivent pas se toucher dans l'huile, pour ne pas coller entre eux. La cuisson demande 4 à 5 mn par fournée. Egouttez soigneusement les poissons qui doivent être bien croustillants et servez avec la sauce tartare.

FRITURE DE GOUJONS, EPERLANS, ABLETTES

Videz 800 g de petits poissons (sauf ceux au-dessous de 4 cm) et roulez-les dans la farine. Faites chauffer 1 verre d'huile dans une poêle profonde. Jetez un morceau de pain dans la friture: il faut qu'il devienne doré mais pas brun. Faites frire plusieurs poissons à la fois (mais ils ne doivent pas être serrés) en les retournant avec une fourchette de bois. Des qu'ils sont dorés, égouttez-les et pour les garder chauds mettez-les, dans le four dont vous laisserez la porte ouverte pour qu'ils restent bien croustillants.

GRATIN DE POISSON

Pour 4 personnes: 300 g de poisson cuit au court-bouillon, 100 g de riz cuit, un bol de sauce béchamel, 1/2 boîte de champignons, un petit pot de crème fraîche, 75 g de gruyère râpé.

Dans un plat allant au four, disposez le riz cuit. Dans un bol de sauce béchamel (beurre et farine plus lait), ajoutez le poisson cuit (pelé et émietté), les champignons et la crème fraîche. Ajoutez cette préparation, délicatement mélangée, sur le riz. Saupoudrez de gruyère râpé. Couvrez d'un papier aluminium. Mettez le plat à cuire 15 mn dans le four qui a été préalablement chauffé. Thermostat 5 sur un four à 8 positions, thermostat 6 sur un four à 10 positions. Vous pouvez ajouter dans la sauce blanche crevettes et moules cuites.

GRATINEE DE POISSONS AUX HERBES

Pour 5 à 6 personnes: 600 g de poissons divers (sauf maquereaux et harengs), 1 litre de moules, 1 litre de vin blanc, 100 g de gruyère, 1 tronçon de baguette de pain, 1 oignon, 1

feuille de laurier, 3 clous de girofle, cerfeuil, persil, céleri, ciboulette, sel, poivre. On peut ajouter des crevettes ou des langoustines.

Faire ouvrir les moules sur le feu, les décoquiller et recueillir leur eau en la passant à travers un linge. Hacher quelques branches de persil et de cerfeuil, une petite poignée de ciboulette, quelques feuilles de céleri (très peu). Piquer les clous de girofle sur l'oignon, réunir tous les aromates dans une grande casserole, ajouter l'eau des moules, le vin blanc, 2 litres d'eau, sel, poivre. Porter à ébullition, laisser refroidir. Parer les poissons, les couper en morceaux, les mettre dans le court-bouillon. Porter au feu et laisser frémir 15 minutes. Retirer oignon et laurier, ajouter les moules. Repartir dans de petites marmites individuelles (comme la gratinée à l'oignon). Poser, sur chacune, deux rondelles de pain, saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner une dizaine de minutes.

HACHIS DE POISSON CRU

1 kg de poisson frais, (sole, flétan ou carrelet), 3 ou 4 piments frais, 1 c à café de sel, 2 c à soupe de fenouil, le jus de 5 ou 6 citrons, 1/2 tasse d'eau, 5 gousses d'ail, 2 c à soupe de fenouil, d'échalotes et de persil chinois finement hachés.

Enlever les arêtes du poisson et l'écraser. Le mettre dans un récipient. Dans un autre récipient, dissoudre le sel dans l'eau et ajouter le jus de citron. Verser le tout sur le poisson et laisser tremper 15 minutes. Hacher menu les oignons, l'ail et les piments. Egoutter le poisson et faire bouillir le jus recueilli. Laisser refroidir avant de le mélanger au poisson et d'y ajouter les herbes, l'ail et les piments. La préparation présente un aspect rose (la chair du poisson) tacheté de vert (les condiments). Servir froid avec une salade verte.

KALAKUKKO

Faire une pâte avec eau, beurre fondu, farine de seigle et de froment à égalité, sel. L'étendre au rouleau en deux abaisses d'un demi-centimètre d'épaisseur. Assaisonner de sel et poivre des filets de poissons crus et couper en dés du lard fumé. Etaler lard et poisson sur une abaisse. Couvrir de la seconde. Humecter les bords et les fermer en pinçant. Badigeonner le pâté aux jaunes d'oeufs et cuire à four doux au moins trois heures.

MAKBOSE

Pour 4 personnes: 1 hamoor (poisson spécial de Bahrein) de 2 à 4 kg, 500 g de riz, 7 oignons moyens, 4 tomates, 2 citrons, 1/2 c à soupe de cannelle, 1/2 c à soupe de curry, 2 c à soupe rase de sel.

Hachez les oignons et faites-les revenir dans une casserole avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils brunissent. Puis rajoutez 2 c à soupe d'huile sur ces oignons. Coupez les tomates en deux, pressez les citrons et versez le tout avec les épices sur les oignons. Nettoyez le poisson et coupez-le en 4 morceaux: tête, queue et deux morceaux au milieu. Faites revenir pendant 5 minutes à l'huile dans la poêle en retournant les morceaux. Retirez le poisson du feu et versez sur les morceaux une cuillère du mélange d'oignons. Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le riz et faites cuire 25 minutes. Quand le riz est cuit, versez-le sur les morceaux de poisson de sorte qu'ils soient complètement recouverts et faites cuire de nouveau à petit feu pendant 15 minutes. Servez en mettant les morceaux de poisson par-dessus le plat.

MARINADE POUR POISSON

Mariner 1/2 heure le poisson dans du jus de citron, ail écrasé, gros sel, 1 piment écrasé.

MATELOTE

Pour 6 personnes: 1 belle limande-sole en filets, 2 rougets-grondins, 6 darnes de cabillaud, 1 merlan, 2 poireaux, 2 carottes, 1 branche de céleri, 1 litre de muscadet, 1 bouquet garni, 1 oignon piqué d'un clou de girolle, 1 branche d'estragon, 6 pommes de terre bretonnes (de Ré ou de Noirmoutier), 1 poignée d'algues brunes (ou de salicorne), gros sel de Guérande, poivre noir du moulin.

Conservez la tête et les arêtes de la limande. Tronçonnez les grondins et le merlan écaillés (récupérer les têtes). La veille, mettez tous les poissons à macérer avec le vin blanc, le bouquet garni, le vert sombre des poireaux et la peau des carottes lavées. Laissez une nuit au frais. Le lendemain, égouttez les poissons au-dessus d'une casserole pour recueillir la marinade. Mettez-y les parures et les têtes, les carottes émincées, l'oignon, la tige d'estragon sans les feuilles et le bouquet garni. Portez lentement à ébullition, salez après 15 minutes, baissez le feu et ajoutez les blancs de poireaux tronçonnés. Laissez cuire ce fumet encore 15 minutes. Au fond d'une cocotte, déposez un lit d'algues (ou de salicorne) bien rincées puis les pommes de terre coupées en rondelles sans être épluchées. Mouillez à hauteur avec le fumet et faites cuire 20 minutes, couvercle posé. Ajoutez les légumes du fumet ainsi que le reste de fumet filtré puis le grondin, le cabillaud et le merlan, couvrez et laissez cuire de 4 à 5 minutes. Saupoudrez de feuilles d'estragon et ajoutez les filets de limande, roulés et ficelés. Couvrez et pochez 2 minutes. Eteignez et laissez reposer 3 minutes. Servez dans la marmite. Offrez, à part, une vinaigrette à l'estragon.

MATELOTE A LA BORDELAISE

Pour 4 à 6 personnes: 2 kg de poissons d'eau douce variés: anguilles, barbeaux, brocherons, tanches, perches..., 2 oignons, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, un bouquet garni, sel, poivre, une bouteille de bon bordeaux, un petit verre de cognac. Garniture: 200 g de champignons de couche, une dizaine de petits oignons, 50 g de beurre, croûtons frits à volonté. Pour lier la sauce: 1 c à soupe de beurre manié (moitié beurre, moitié farine). Coupez les poissons en morceaux. Pelez et émincez oignons, échalotes et ail. Mettez-les dans une casserole avec le bouquet garni, le sel et le poivre, mouillez de vin, portez à ébullition, mettez les morceaux d'anguilles si vous en avez, ce sont les plus longues à cuire, ajoutez le cognac et flambez. Joignez les autres poissons et laissez cuire 15 mn. Egouttez-les et gardez-les au chaud. Filtrez le liquide do cuisson et remettez-le sur feu vif pour le faire réduire de moitié. D'autre part, vous aurez fait sauter séparément au beurre les petits oignons et les champignons émincés. Lorsque la sauce a bien réduit, liez-la avec le beurre manié que vous incorporerez par parcelles au fouet à sauce. Remettez ensuite les poissons, ajoutez les champignons et les petits oignons. et décorez à volonté de croûtons frits. Servez bien chaud.

MATELOTE D'EAU DOUCE

Pour 6 personnes: 600 g d'anguilles, 500 g de perches, 500 g de barbeaux, 1 sandre de 1 kg environ ou 1 carpe, 100 g de beurre, 2 c à soupe d'huile, 6 c à soupe de cognac, 1 bouteille de vin rouge, 12 oignons, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, farine, sel, poivre.

Demandez à votre poissonnier de vous dépouiller les anguilles, écailler, ébarber tous les poissons. Faites-les tronçonner en assez gros morceaux, réservez les têtes. Dans la cocotte, faites fondre 2 cuillerées à soupe de beurre avec l'huile. Faites raidir à feu vif les poissons et les têtes farinées en plusieurs fois, pour bien surveiller chaque morceau qui ne doit pas se défaire. Réservez-les dans un plat, arrosez-les avec le cognac, couvrez. Dans la cocotte, en ajoutant un peu de matière grasse, faites blondir les oignons, les échalotes avec le bouquet en remuant. Ajoutez les têtes des poissons et l'ail, mouillez avec le vin, amenez à ébullition, couvrez. Faites mijoter 20 minutes. Retirez les oignons. Passez, pressez pour recueillir tous les sucs, au besoin rincez avec quelques cuillerées d'eau bouillante. Remettez dans la cocotte avec le reste de beurre manié avec 2 cuillerées à soupe de farine, délayée bien, faites bouillir en remuant. Vous devez avoir une sauce veloutée nappant légèrement la cuillère. Salez, poivrez, ajoutez tout le poisson et le jus qu'il a sué, juste un peu d'eau chaude pour que la sauce affleure à peine le poisson et les oignons. Amenez lentement à ébullition, couvrez, laissez mijoter 20 minutes sans remuer. Servez saupoudré de persil et garni de petits croûtons dorés au beurre.

MOQUECA DE POISSON FRAIS

Après avoir nettoyé et vidé un beau poisson, le laver à l'eau fortement additionnée de jus de citron, le couper en tranches et disposer celles-ci au fond d'une poêle à frire. Couvrir les tranches du mélange suivant: tomates écrasées, oignons, poivrons hachés, sel, poivre, coriandre, citron. Recouvrir d'huile d'olive et ajouter quelques gouttes d'huile de palme. Mettre à feu doux et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète.

OMBLE CHEVALIER FARCI

Enlever l'arête du poisson sans détacher les côtés du poisson. Dans du beurre faire revenir carottes et poireaux en émincé très fin, sel, poivre. Lorsque tout est bien fondu ajouter un émincé de champignons. Lorsque c'est cuit ajouter 1 c à soupe de farine et bien mélanger, puis 1 jaune d'oeuf. Saler et poivrer le poisson intérieur et extérieur, le farcir avec la fondue de légumes. Dans un plat allant au four faire revenir des oignons et des carottes en rondelles, puis ajouter 1 verre de porto blanc et 1 verre de vin blanc. Poser le poisson dans le plat. Couvrir de papier aluminium. Mettre au four 10 mn. Réserver le poisson au chaud. Dans une casserole faire fondre du beurre, y mettre un peu de farine, bien mélanger. Verser ce beurre dans le plat de cuisson. Remuer, ajouter de la crème liquide. Passer. Servir le poisson nappé de cette sauce.

PAPETON DE POISSON

Pour 6 personnes: 1,200 kg à 1,500 kg de poisson blanc cuit au court-bouillon, 3 ou 4 langoustines, 100 g de crevettes cuites et décortiquées, 3 oeufs, une poignée de mie de pain, 1 verre de lait, 100 g de champignons de couche, sel, poivre, 2 grosses c à soupe de gruyère

râpé, 1 grosse c à soupe de parmesan râpé. Beurre pour le moule. Pour accompagner: 4 tomates, 3 c à soupe de persil haché, 2 gousses d'ail, 3 c à soupe de chapelure, un filet d'huile d'olive.

Décortiquez les langoustines. Débarrassez les poissons de toutes les peaux et arêtes, et émiettez la chair. Ecrasez finement le poisson, les langoustines et les crevettes. Vous pouvez passer le tout au mixer. Séparez les jaunes d'oeufs des blancs. Gardez ceux-ci à part pour les battre. Ajoutez les jaunes au poisson. D'autre part, vous aurez fait tremper la mie de pain dans le lait. Pressez-la et joignez-la à la préparation. Mélangez intimement. Hachez grossièrement les champignons, versez-les dans le saladier. Salez (peu à cause des fromages). Ajoutez ensuite les fromages râpés (gruyère et parmesan) et mélangez bien pour avoir une préparation homogène. Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez-les délicatement en soulevant à la spatule, sans les casser. Beurrez un moule à charlotte ou un moule en couronne, versez-y l'appareil préparé, sans remplir complètement le moule. Faites cuire à four moyen (180°C - 200°C) au bain-marie pendant 30 mn. Vérifiez la cuisson en plantant une aiguille au centre. Démoulez sur le plat de service. Si vous servez le poisson chaud, décorez-le de morceaux de tomates et entourez-le de tomates à la provençale.

PARMENTIER DE POISSON

Faites fondre à l'huile 2 oignons hachés, ajoutez 400 g de filets de poisson (éventuellement surgelés) coupés en petits morceaux, saupoudrez de 1 c soupe de farine, mouillez d'un verre de lait et laissez cuire une dizaine de minutes en écrasant le poisson. Vous devez avoir une préparation assez épaisse. Beurrez un plat à gratin, étalez une couche de purée de pommes de terre, puis une couche de poisson, puis une couche de purée. Arrosez de beurre fondu, saupoudrez de fromage et faites gratiner.

PATE DE POISSON AUX TOMATES

Pour 6 personnes: 700 g de poisson blanc (lotte, colin, St-pierre), 1 litre de court-bouillon pour poisson ou de fumet, 500 g de tomates mûres, 1 oignon, sel, poivre, 1 c à soupe d'estragon haché, 4 oeufs, beurre pour le moule.

Faites pocher le poisson pendant 10 mn dans le court-bouillon. Egouttez-le, retirez peaux et arêtes, émiettez la chair D'autre part, plongez les tomates pendant quelques secondes dans de l'eau chaude pour pouvoir les peler plus facilement; coupez-les en morceaux, épépinez-les et faites-les fondre sur feu doux avec l'oignon et l'assaisonnement. Ajoutez l'estragon haché. Battez les oeufs entiers, joignez la purée de tomates et le poisson émietté, mélangez bien le tout. Versez la préparation dans un moule en couronne beurré et faites cuire à four moyen au bain-marie pendant 30 mn. Laissez refroidir. Pour servir, démoulez et garnissez de feuilles de salade verte, de quartiers de tomates et de feuilles d'estragon à volonté. Accompagnez d'une mayonnaise parfumée à l'estragon.

PERCHES GARDONS VANDOISES AUX CAPRES

Videz 4 poissons moyens, recouvrez-les de lait et laissez-les mariner pendant 1/2 h puis égouttez-!es. Salez-les intérieurement et farinez-les légèrement. Faites-les cuire à la poêle sur un feu modéré avec 4 cuillerées à soupe de beurre. Au bout de 5 minutes, retournez-les et

ajoutez la chair d'un citron en cubes et 2 c à soupe de câpres. Faites encore cuire 5 mn. Arrosez de 1 c à soupe de vinaigre de vin. Dès que le vinaigre est chaud, poivrez et servez.

POCHOUSE

Pour 4 personnes: un kilo et demi de poissons d'eau douce (anguille, carpe, brochet, truite, tanche,...), 2 tranches de lard salé, 2 oignons, 2 échalotes, du sel, du poivre, une cuillerée à café de sucre, un petit bouquet garni, quelques queues de persil, une feuille de laurier, une branche de thym, 4 gousses d'ail, une bouteille de bourgogne blanc, un verre de marc de bourgogne, 250 g de champignons, 200 g de petits oignons grelots, 3 cuillerées à soupe de farine, 150 g de beurre, une cuillerée à soupe d'huile, un jus de citron.

Enlevez les têtes des poissons. Ebarbez, écaillez, videz et lavez soigneusement ceux-ci. Coupez-les en tronçons réguliers. Coupez en fines tranches les oignons et les échalotes. Ecrasez les gousses d'ail et taillez le lard en petits dés. Beurrez le fond de la marmite et déposez-y les oignons, les échalotes, l'ail et les lardons. Laissez fondre ces ingrédients quelques instants et placez-y les morceaux de poissons. Ajoutez le vin blanc et le bouquet garni. Assaisonnez portez à ébullition et faites cuire 20 minutes. Pendant ce temps, faites blondir légèrement au beurre et à l'huile les champignons lavés et les petits oignons préalablement lavés et blanchis à l'eau bouillante. Saupoudrez de sucre et laissez cuire jusqu'à évaporation complète. Ajoutez un peu de beurre. Lorsque les poissons sont cuits, retirez le bouquet garni et sortez délicatement les tronçons de poissons. Dressez-les dans un plat creux que vous garderez au chaud. Mélangez la farine avec la même quantité de beurre à l'aide d'une fourchette. Ajoutez ce beurre manié à la sauce bouillante et mélangez au

fouet. Laissez cuire 5 minutes et incorporez le jus de citron. Disposez les champignons et oignons sur les poissons. Chauffez le marc, versez-le sur les poissons et flambez. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce et versez-la dans le plat de service. Servez cette pochouse avec des croûtons frottés à l'ail.

POCHOUSE A LA BOURGUIGNONNE

Pour 6 personnes: 2 kg de poissons variés (brochet, lotte, carpe, sandre, anguille...). Fumet: les têtes des poissons, 1 litre d'eau, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 carotte, un bouquet garni, sel, poivre. Pour la cuisson: une bouteille de vin blanc sec (Bourgogne aligoté), 3 gousses d'ail, thym, laurier, sel, poivre. Pour lier la sauce: 40 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 100 g de crème fraîche. Pour servir: persil, croûtons frits à volonté. Nettoyez les poissons, coupez-les en morceaux. Mettez les têtes dans une casserole avec l'eau, l'oignon piqué du clou de girofle, la carotte, le bouquet garni et l'assaisonnement; Laissez cuire doucement 45 mn. Filtrez, puis laissez fortement réduire. Dans une autre casserole, mettez les gousses d'ail écrasées, les aromates et l'assaisonnement, mouillez de vin et joignez les poissons. Portez rapidement à ébullition (on peut à ce moment ajouter un petit verre de cognac et flamber), et laissez cuire 10 mn. D'autre part, liez 2 dl de fumet réduit avec le beurre pétri avec la farine. Quand les poissons sont cuits, retirez-les et gardez-les au chaud. Ajoutez dans la casserole le fumet lié et la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement, versez la sauce sur le poisson, saupoudrez à volonté de persil haché et servez bien chaud avec des croûtons frits.

POISSON AIGRE DOUX

1 kg à 1 1/2 kg de poisson, 8 c à soupe de sucre, 8 c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe de sherry, 1 c à café de sel, 1 échalote, 4 c à soupe de maïzena, 4 c à soupe de sauce soja, 4 à 5 morceaux de gingembre, 2 tasses d'eau.

Nettoyez le poisson et marquez le dos de nervures avec un couteau. Enduisez-le de farine et faites-le cuire à feu vif dans de l'huile pendant 4 à 5 minutes de chaque côté. La peau du poisson doit alors être dure et la chair tendre. Pour réalise la sauce qui accompagnera le poisson, ajoutez à de l'huile, l'échalote, le gingembre et les autres ingrédients. Faites cuire à feu doux. Lorsque la sauce devient consistante, versez-la sur le poisson disposé sur un plat chauffé. Selon goût, ajoutez à la sauce une macédoine de carottes, d'oignons, de cornichons et de champignons. Servez avec du riz.

POISSON AIGRE DOUX

1 grosse perche de 500 g ou de 1 kg, 1 tasse de farine blanche, 1 c à café de sel, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1/3 de tasse d'eau, végétaline ou huile à friture, persil ou piments verts émincés pour la garniture.

Nettoyer le poisson et le sécher. Sur les deux côtés, faire une profonde incision en diagonale. Dans un bol, mélanger intimement la farine, le sel et l'huile d'olive, ajouter l'eau progressivement pour faire une pâte à frire lisse et épaisse. Pendant ce temps, on aura mis la végétaline à chauffer dans une grande poêle. On y plongera le poisson enduit de pâte à frire des deux côtés. Le faire dorer d'un côté, puis de l'autre. Retirer du feu et poser sur une serviette en papier pour absorber l'excédent de matière grasse. Poser le poisson sur un plat et le napper de «sauce au gingembre». Décorer de persil ou de piments verts.

POISSON A LA COLOMBIENNE

Nettoyer et couper en tranches un gros poisson de mer. Le mettre à dégorger dans du vinaigre une heure. Dans une casserole, sur un lit de carottes, oignons émincés avec thym, laurier, persil, sel, Cayenne, poser les tranches de poisson. Ajouter deux verres de vin blanc. Couvrir hermétiquement et cuire au four. Dresser sur un plat avec des olives dénoyautées.

POISSON A LA MARTINIQUAISE

Mettre dans une casserole 4 tomates et un peu de sauce tomate, 1 petit piment confit, 2 clous de girofle, 2 feuilles de laurier, de la ciboulette, 2 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de citron 500 g de poisson et une gousse d'ail écrasée, ajouter 1 verre d'eau et laisser mijoter.

POISSON A LA TAHITIENNE

Enlever la peau et les arêtes d'un poisson à cru, effilocher la chair, arroser avec le jus de 6 citrons et laisser mariner une journée. Au moment de servir ajouter sel, poivre et de la crème fraîche. Bien mélanger.

POISSON A L'ESCAVECHE

Poissons tels des truites, des rousses, des barbillons, des perches, etc..., sel et poivre, farine, beurre, vinaigre blanc, thym, marjolaine, estragon, feuille de laurier, clous de girofle, du poivre en grains, 1 feuille de gélatine, 1 citron, des petits oignons, des cornichons.

Ecaillez, videz, lavez à grande eau les poissons. Epongez-les avec soin et salez-les à l'intérieur. Roulez-les dans la farine (sans excès). Faites-les frire à la poêle dans du beurre (ici, il ne faut pas employer d'huile). Dès que les poissons ont pris couleur des deux côtés, retirez-les, laissez-les refroidir sur un tamis (ou sur une étamine). Dans une petite casserole, mettez un demi-litre de vinaigre blanc, une brindille de thym, une de marjolaine et une d'estragon, une feuille de laurier, deux clous de girofle, une pincée de grains de poivre et (mais c'est facultatif) une pincée de sel. Amenez doucement à ébullition et, dès que celle-ci se produit, ajoutez une feuille de gélatine (ou deux suivant la quantité de poisson. Demandez à votre poissonnier). Suivant le cas, cette gélatine doit préalablement être ramollie dans l'eau fraîche. Mélangez bien le tout, diminuez l'intensité de chaleur et laissez cuire doucement à petits frémissements pendant une bonne demi-heure. Rangez ensuite les poissons dans une terrine (attention, il ne faut pas les tasser). Couvrez chaque couche de poissons de fines tranches de citron pelées à vif, de petits oignons (ou de lamelles très fines d'oignons) et de tranches de cornichons. Versez la marinade chaude sur les poissons passée. Vous devez recouvrir entièrement les poissons. Mettez à refroidir dans un endroit frais. On prépare également des anguilles à l'escavèche, selon le même procédé.

POISSON AU CITRON

Pour 4 personnes: 2 belles tranches de poisson, 1 sachet de court-bouillon, 2 citrons, 1 tomate, 1/2 verre d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, 1 c à soupe de câpres, 3 petites branches d'estragon, sel, poivre.

Peler à vif et couper en rondelles les deux citrons. Effeuillez l'estragon. Dans un bol, préparer la sauce avec l'huile, le vinaigre, les câpres, l'estragon, saler et poivrer. Ajouter les rondelles de citrons et laisser macérer. Pendant ce temps, préparer un court-bouillon, soit à l'aide d'un sachet, soit avec les éléments d'usage (bouquet garni, carottes en rondelles, ail écrasé, sel, poivre en grains). Amener ce court-bouillon à ébullition puis le faire tiédir et y plonger seulement alors le poisson. Amener doucement à ébullition; éteindre dès le premier bouillon et laisser à nouveau tiédir. Retirer Le poisson, l'égoutter, le disposer sur le plat de service et l'arroser largement de la marinade et de tous ses éléments. Laisser au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Au moment de servir, peler la tomate, la couper en dés et en décorer le plat.

POISSON AUX BANANES

Pour 5 personnes: 500 g de poisson frais, 2 oignons, 2 kg de bananes plantain, 250 g de tomates, ail, piment, persil, laurier, huile de palme, citron.

Peler les bananes, les fendre en deux dans le sens de la longueur et les découper en morceaux réguliers. Laver les tomates, les couper en quartiers. Eplucher et hacher l'ail et l'oignon. Couper le poisson en gros cubes. Placer tous les ingrédients dans un récipient, ajouter de

l'huile, de l'eau, du sel, du laurier, du poivre ou pili-pili. Laisser cuire. Servir avec du persil frais haché plus un filet de jus de citron.

POISSON AUX HERBES DE PROVENCE

Pour 4 personnes: 4 tranches de poisson, 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, 3/4 de verre de vin blanc, 80 g de beurre, persil, herbes de Provence, sel, poivre, un peu de farine.

Hacher les échalotes et piler l'ail, les faire légèrement blondir à la poêle dans la moitié du beurre. Fariner les tranches de poisson et les dorer dans la poêle où se trouvent Les échalotes (2 minutes de chaque côté). Les retirer et les tenir au chaud. Verser dans la poêle le vin blanc, l'extrait de tomates et ajouter le reste du beurre, sel, poivre et une cuillerée d'herbes de Provence hachées. Bien remuer pour obtenir une sauce onctueuse. Y placer les tranches de poisson et cuire très doucement une vingtaine de minutes. La sauce doit seulement frémir sans bouillir. Dresser les tranches de poisson sur un plat chauffé. Goûter la sauce et en rectifier l'assaisonnement qui doit être bien relevé. Masquer les tranches de poisson avec la sauce et saupoudrer le tout d'un hachis d'herbes de Provence (ou, à défaut, de persil et de ciboulette).

POISSON AUX OLIVES

Disposez 4 tranches de poisson blanc dans un plat huilé allant au four. Faites fondre doucement à l'huile 1 oignon émincé et 1 branche de céleri en petits morceaux, ajoutez 4 tomates pelées et concassées, 1 dl de vin blanc sec, sel, poivre et bouquet garni, ajoutez une dizaine d'olives dénoyautées. Laissez cuire 15 mn. Nappez le poisson de cette sauce et faites cuire 25 mn à four moyen en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson et en ajoutant, si besoin est, un peu de vin blanc. Faites blanchir au préalable les olives pendant 5 mn à l'eau bouillante.

POISSON EN BEIGNETS

Pour 6 personnes: 6 tranches de poisson blanc, 1 sachet de court-bouillon. Pour la pâte: 150 g de farine, 3 dl d'eau tiède, 2 jaunes d'oeufs et 1 blanc. Pour l'aïoli: 3 jaunes d'oeufs, 1 jus de citron, 2 dl d'huile d'olive, 6 gousses d'ail, sel, poivre.

Préparer le court-bouillon et y faire pocher le poisson pendant 8 minutes environ. L'égoutter, le mettre à refroidir et le couper en gros dés. Préparer la pâte à beignets; casser les oeufs, réserver les blancs (dont un seul sera utilisé) et mettre les jaunes dans une terrine, y ajouter l'eau en remuant vivement puis y incorporer doucement la farine par petites quantités en continuant à tourner vigoureusement, saler légèrement. Laisser reposer la pâte dans un endroit frais pendant 2 ou 3 heures. Au dernier moment, battre un blanc d'oeuf en neige et l'ajouter délicatement à la pâte. Pendant ce temps, préparer l'aïoli: piler dans un mortier les gousses d'ail, ajouter la moutarde, le sel, le poivre, les jaunes d'oeufs et, peu à peu, l'huile. De temps en temps, ajouter en tournant toujours un peu de jus de citron. Enrober individuellement les dés de poisson dans la pâte à beignets et les plonger dans la friture bouillante. Faire dorer sur toutes les faces. Poser sur un papier absorbant et servir très chaud.

POISSON FARCI

Pour 4 personnes: 1 pagre de 1,5 kg vidé, 1 oignon émincé, feuilles de laitue, 1 poivron vert haché, 3 cuillères à soupe de noix concassées, 5 c à soupe de persil haché, 1 grenade égrenée, 1/2 cuillère à café de poivre, 1,5 dl d'huile d'olive, 4 radis coupés en rondelles, 8 olives noires, sel, 1 cuillère de pignon, 1 citron coupé en quartiers.

Videz le poisson. Salez-le. Versez 4 cuillères d'huile dans une casserole, disposez le pagre, arrosez-le de 3 cuillères d'huile et laissez reposer 1/2 heure. Chauffez 5 cuillères d'huile et faites-y revenir l'oignon. Incorporez le poivron, 2 cuillères de noix et les pignons, laissez mijoter 5 minutes. Allumez le four à 180°C. Ajoutez aux ingrédients de la poêle, 4 cuillères de persil, la moitié des graines de la grenade, assaisonnez et mélangez. Farcissez le poisson et fermez avec une pique. Mettez-le une heure au four en arrosant le poisson de son jus de cuisson. Posez le poisson sur un lit de feuilles de laitue, garnissez des radis, olives et quartiers de citron. Décorez avec les graines de grenade et les noix restantes. Parsemez de persil et servez.

POISSON FRIT A L'AILLADE

Pour 4 à 6 personnes: 1 kg de petits poissons de mer ou de rivière très frais (éperlans, lançons, gardons, petits merlans, petites sardines), farine, huile de friture. Sauce: 2 dl de bon vinaigre de vin, 2 ou 3 gousses d'ail.

Nettoyez les poissons, séchez-les soigneusement et passez-les dans la farine. Plongez les poissons dans de l'huile chaude (170°C) et abondante. Ne mettez pas trop de poissons à la fois. Retournez-les dès qu'ils sont dorés d'un côté et faites cuire de l'autre côté. Egouttez soigneusement sur du papier absorbant au fur et à mesure et tenez au chaud. D'autre part, pelez et émincez les gousses d'ail, mettez-les dans une casserole avec le vinaigre et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 mn et versez cette sauce chaude sur les poissons. Cette recette courante en Corse connaît plusieurs variantes. Vous pouvez faire frire les poissons farinés à la poêle dans un peu d'huile et ensuite, dans la même huile, faire revenir l'ail et déglacer au vinaigre. La sauce est alors versée sur le poisson.

POISSON MARINE

Pour 1 kg de poissons coupés en morceaux. Faire mariner dans 2 jus de citron, 1 verre de vin blanc sec, sel, ail, piment. Dans 100 g d'huile mettre 5 ciboules, 5 cives ou oignons hachés, 2 tomates, faire bien colorer. Ajouter le poisson et laisser roussir. Recouvrir d'eau chaude et d'un peu de vin blanc, ajouter un bouquet garni, 1/2 piment rouge (bien malaxé), jus de 1 citron. Cuire.

POTAGE AUX AILERONS DE REQUINS

Pour 4 personnes. Tremper un pain d'aileron de requin (environ 100 g) dans de l'eau chaude pendant une heure. Egoutter. Enlever les morceaux de viande qui restent encore attachés aux fibres. Ceux-ci se présentent sous forme de fuseaux effilés aux deux bouts. Jeter alors ces

fibres dans un litre de bouillon de poulet et faire cuire à feu doux une heure en rajoutant du bouillon si c'est nécessaire. Saler, poivrer, mettre 4 grammes de glutamate, une pincée d'échalote, d'estragon et de gingembre en poudre. Laisser cuire encore dix minutes et servir très chaud. On peut ajouter quelques gouttes de vinaigre qui rehaussent la saveur du potage.

POTAGE AUX AILERONS DE REQUINS

1 paquet de pointes d'ailerons de requins, sel, eau, bouillon de poule, 1 c à soupe de maïzena, 2 oeufs.

Mettez à tremper pendant deux jours un paquet de pointes d'ailerons de requins, nettoyées et séchées. Changez l'eau chaque jour et lavez-les au sel. Faites cuire à l'eau pendant deux heures. Prenez un bouillon de poule et ajoutez les pointes d'ailerons. Laissez cuire encore pendant 30 minutes. Liez avec une cuillerée à soupe de maïzena. Battez deux oeufs et incorporez-les petit à petit au potage.

POT AU FEU DU PECHEUR

Préparation: 25 minutes. Cuisson: 45 minutes. Pour 4 personnes: 500 g de poissons, 125 g de crevettes, 125 g de moules, 3 cuillères à soupe d'huile, 1/2 oignon, 1/2 carotte, 1/2 poireau, 1/4 de côte de céleri, 60 g de tomates hachées, jus d'un citron, 7,5 dl de bouillon de poisson, 1/2 cuillère à café de cumin et estragon, 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à soupe d'anisette et de cognac, 1/2 cuillère à café de persil haché, 1/2 cuillère à café de ciboulette, sel, poivre.

Décortiquez les crevettes et écaillez les moules. Coupez les légumes en lamelles. Faites chauffez l'huile dans une sauteuse, faites-y dorer l'oignon, la carotte, le poireau et le céleri. Ajoutez-y le poisson et faites sauter le tout. A mi-cuisson, ajoutez les crevettes et les moules. Laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez le bouillon, les tomates, l'estragon, le cumin, le jus de citron et l'ail. Portez à ébullition et faites cuire 20 minutes. Ajoutez le cognac et l'anisette, laissez mijoter 5 minutes. Assaisonnez à volonté. Versez cette préparation dans une terrine et garnissez avec le persil haché.

QUENELLES

250 g de veau ou de chair de volaille ou de poisson. Hachez fin et pilez de manière à faire une pâte. Ajoutez 150 g de mie de pain trempée dans du lait et égouttée. Mettre le pain avec la viande et ajouter 1/4 de beurre. Mélanger, saler, poivrer et ajouter 2 jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige. Faire des boulettes, les rouler dans de la farine et les cuire à l'eau bouillante à feu doux.

QUENELLES AU CURRY

Faites un roux blond avec 30 g de beurre et 30 g de farine, mouillez de 3 dl de lait, joignez 100 g de crème fraîche, salez, poivrez, ajoutez 1 c à soupe de curry et, hors du feu, 2 jaunes d'oeufs. Faites pocher pendant quelques minutes à l'eau bouillante le contenu d'une boîte de quenelles de poisson. Nappez-les de sauce et faites gratiner vivement sous le gril du four.

QUENELLES DE POISSON A LA CREME

Prenez 400 g de colin, merlan, dorade, églefin ou cabillaud, etc... Mettez dans une terrine avec 400 g de mie de pain. Versez par dessus deux grands verres de lait et laissez tremper. Pressez la préparation, retirez-en le liquide et pilez au mortier en y ajoutant 4 oeufs entiers, un grand verre de cognac et 75 g de moelle de boeuf. Assaisonnez et enfarinez une planche pour disposer la préparation que vous roulerez en forme de boudin. Détaillez ce dernier et roulez les quenelles dans la farine. Plongez ensuite celles-ci dans une casserole contenant de l'eau bouillante. Laissez-les cuire un quart d'heure et retirez-les avec précaution à l'aide de l'écumoire. Préparation de la crème. Dans une casserole au bain-marie, travaillez au fouet 4 jaunes d'oeufs, une cuillerée à café de beurre, quelques gouttes de jus de citron, sel et poivre. Lorsque vous obtiendrez une crème épaisse, retirez la casserole du bain-marie et tout en continuant à fouetter ajoutez 30 g de beurre par petits morceaux et 6 cuillerées de crème épaisse. Remuez vivement. Refaites chauffer la sauce au bien-marie et versez sur les quenelles.

QUICHE DE MER AU COMTE

Pour 6 personnes: 250 g de pâte à tarte non sucrée, 200 g de saumon fumé, 100 g de crevettes décortiquées, 200 g de haddock, 1/2 litre de moules, 3 oeufs entiers, 1/2 litre de lait, 1/4 de litre de crème fraîche, 200 g de Comté.

Etalez la pâte à tarte et foncez-en un moule. Allumez le four (th 8). Mettez le haddock dans une casserole. Recouvrez-le avec le lait (Ne salez pas, le haddock l'est déjà.) Portez sur le feu, et laissez cuire doucement 5 minutes à partir du frémissement. Retirez le poisson et détaillez-le en gros cubes. Découpez le saumon en dés ou en petites lamelles. Nettoyez les moules et faites-les ouvrir sur feu vif. Otez les coquilles. Déposez sur la pâte à tarte les morceaux de haddock et de saumon les crevettes décortiquées et les moules. Râpez le Comté. Battez en omelette les oeufs entiers la crème et le Comté râpé. Versez sur la pâte garnie. Faites cuire à four chaud 35 minutes (th 8 - 250°).

RESTE DE POISSON 1

Cuisson: 20 mn. 400 g de pommes de terre, 400 g de poisson, 3 oeufs, 50 g de farine, sel, poivre.

Faire une purée, écraser le poisson, mélanger le tout, ajouter les oeufs entiers, saler, poivrer. Former des boulettes que l'on passe dans la farine. Faire frire. Servir sur une serviette avec une sauce tomate en saucière.

RESTE DE POISSON 2

300 g de poisson, 100 g de champignons, 60 g de mie de pain, 60 g d'oignons, 50 g de beurre, 2 dl de lait, 1 dl de vin blanc.

Faire cuire pendant 1/2 h dans 30 g de beurre l'oignon haché finement. Faire tremper la mie de pain dans le lait tiède. Ajouter les champignons émincés aux oignons et laisser cuire encore 8 mn. Puis ajouter la mie de pain essorée, le vin blanc, sel, poivre. Laisser mijoter 10 mn. Recouvrir le poissons placé dans chaque coquille de cette préparation. Saupoudrer de chapelure et d'un peu de beurre. Passer 10 mn au four.

RESTE DE POISSON 3

250 g de poisson, 60 g de moules épluchées, 60 g de crevettes épluchées, 1 oeuf dur, de la mayonnaise.

Mélanger poisson, moules, crevettes, disposer cette préparation dans chaque coquille. Garnir avec un peu de mayonnaise et des rondelles d'oeuf dur.

On peut aussi présenter le poisson dans un plat. Disposer en cordon une salade de pommes de terre assaisonnée avec du cerfeuil, de l'estragon, de la ciboulette. Garnir avec de l'oeuf dur, des câpres, des cornichons coupés en rondelles, du persil et des feuilles de salade.

RESTE DE POISSON 4

Dressez en coquilles sur un fond de salade différents restes de poisson poché démunis de leurs arêtes. Nappez de sauce mayonnaise ou cocktail et garnissez de tranches de tomates et de citrons.

RESTE DE POISSON 5

Faites une sauce béchamel. Mélangez à 300 g de restes de poisson cuit émietté, 200 g de champignons de couche revenus au beurre et 50 g de gruyère râpé. Répartissez dans des coquilles, saupoudrez de gruyère et de parcelles de beurre. Faites gratiner et servez bien chaud.

RESTE DE POISSON 6

Pour 6 personnes. Emiettez la chair de 500 g de poisson cuit (reste). Faites tremper 100 g de mie de pain dans 3 dl de lait avec une pincée de sel, faites cuire cette panade sur feu doux en remuant à la cuillère en bois. Hors du feu, mélangez-la au poisson, ajoutez ensuite 100 g de gruyère râpé et 125 g de petits champignons de couche cuits et émincés finement. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez délicatement 3 blancs d'oeufs battus en neige. Versez la préparation dans un moule en couronne beurré et saupoudré de chapelure. Faites cuire 20 mn au four et au bain-marie. Servez avec une sauce béchamel enrichie des 3 jaunes d'oeufs restant ou avec une sauce Mornay.

RESTE DE POISSON

Avec des morceaux de poisson les crêpes farcies sont une excellente idée, mais pensez aussi aux quiches.

RESTE DE POISSON 7

125 g de champignons, 250 g de poisson, 50 g de beurre, 1/4 litre de sauce béchamel, chapelure, 1 oeuf.

Couper le poisson en petits morceaux, ajouter les champignons hachés et cuits 10 mn au beurre. Mélanger le tout avec une béchamel épaisse. Laisser refroidir. Former des croquettes, les passer dans l'oeuf battu et la chapelure. Faire dorer dans la friture bouillante. Servir avec du riz à l'indienne et une sauce aux moules ou une sauce tomate bien relevée.

RESTE DE POISSON 8

Pour 4 personnes. Préparez un roux avec 30 g de beurre, 40 g de farine, 1/3 litre de lait, du sel, du poivre et de la muscade. Ajoutez le poisson décortiqué (200 g environ) et 100 g de champignons cuits frais ou en boîte que vous aurez hachés et 50 g de gruyère râpé. Laissez cuire 3 minutes en remuant et incorporez un jaune d'oeuf. Versez l'appareil sur une plaque huilée. Laissez refroidir. Partagez en cubes, panez à l'anglaise, plongez en friture chaude et servez avec du persil frit et des quartiers de citron.

RESTE DE POISSON 9

1 oeuf pour 250 g de poisson, 1/4 de litre de sauce béchamel.

Piler le poisson. Ajouter la sauce béchamel épaisse et bien assaisonnée. Ajouter 1 ou 2 oeufs suivant la quantité de pâte. Faire cuire 3 mn. Laisser refroidir. Faire des croquettes les rouler dans de la chapelure. Faire dorer dans de la friture bouillante. Servir avec une sauce tomate.

RESTE DE POISSON 10

Pour 6 personnes: 16 à 18 croquettes: un reste de poisson blanc cuit au court- bouillon (400 g environ), un bol de riz cuit (250 g environ), 4 jaunes d'oeufs, sel, poivre. Pour paner: 4 c à soupe de farine, 1 oeuf, une tasse de chapelure.

Emiettez le poisson dans une terrine en retirant toutes les arêtes, écrasez-le à la fourchette. Ajoutez le riz cuit au poisson. Joignez les jaunes d'oeufs, mélangez bien et assaisonnez. Lorsque le mélange est bien homogène façonnez des croquettes avec les mains farinées. Roulez-les successivement dans la farine, l'oeuf battu et la chapelure. Faites frire à grande friture chaude (5 ou 6 croquettes à la fois) pendant 3 à 4 mn. Egouttez soigneusement les croquettes lorsqu'elles sont dorées. Servez avec du citron, une sauce tomate ou tartare et une salade verte à volonté.

RESTE DE POISSON 11

500 g de poisson cuit, 40 g de beurre, 60 g de farine, court-bouillon, 100 g de champignons, 1 oeuf, sel, poivre, noix de muscade, jus de citron, chapelure, bain de friture.

Emietter le poisson en ôtant les arêtes. Faire une

sauce blanche épaisse avec le beurre, la farine et le court-bouillon. Ajouter les champignons cuits au beurre blond, le jaune d'oeuf, bien malaxer et vérifier l'assaisonnement. Mouler les

croquettes allongées, passez-les dans le blanc d'oeuf et la chapelure et faites cuire 10 minutes dans la friture.

RESTE DE POISSON 12

Un reste de poisson à chair ferme (300 g environ), sel, poivre, 1 jaune d'oeuf, 2 c à soupe de lait, une poignée de persil et d'estragon hachés, 1 paquet de pâte feuilletée, 1 oeuf pour dorer.

Façonnez le reste de poisson en croquettes, salez et poivrez-les, puis trempez-les dans le jaune d'oeuf battu avec le lait. Passez-les ensuite dans les herbes hachées. Entourez chaque croquette d'un morceau de pâte abaissée au rouleau. Soudez soigneusement les bords et dorez le dessus à l'oeuf. Faites cuire à four chaud jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez ces friands avec une sauce hollandaise ou gribiche.

RESTE DE POISSON 13

Pour 4 personnes: 600 g de restes de poisson cuit au court-bouillon (cabillaud, églefin, saumon), 400 g de champignons rosés ou de champignons de Paris, 30 g de beurre, 1 citron, sel, poivre, 4 oeufs durs, 200 g de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, 20 g de beurre.

Retirez toutes les arêtes du poisson. Nettoyez et émincez les champignons. Faites-les revenir au beurre en les arrosant de jus de citron et en assaisonnant. Dans un plat à gratin, mettez une couche de champignons, recouvrez du poisson émietté, puis des oeufs durs en rondelles. Battez la crème avec du sel, du poivre et le fromage râpé. Versez le tout dans le plat parsemez de beurre en parcelles et faites gratiner.

RESTE DE POISSON 14

Pour 4 personnes: 400 g de reste de poisson blanc cuit au court-bouillon (cabillaud, colin, lieu...), 2 ou 3 courgettes, 1 oignon, 3 c à soupe d'huile, 200 g de riz long grain, 1 c à soupe de curry on poudre, 2 1/2 fois le volume du riz en bouillon (eau et cube), 150 g de crème fraîche liquide, 1 c à café de curry.

Coupez les courgettes en rondelles, plongez-les dans l'eau bouillante salée pendant 5 mn, égouttez-les. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile, ajoutez le riz. Quand les grains deviennent transparents poudrez de curry et mouillez de bouillon, couvrez et laissez cuire jusqu'à absorption complète du liquide (30 mn environ). Mélangez le riz et les courgettes. Dans un plat allant au four, mettez une couche de riz, une couche de poisson, une couche de riz. Nappez de crème fraîche parfumée au curry et faites gratiner.

RESTE DE POISSON 15

N'oubliez pas que les omelettes vous donneront aussi l'occasion d'enrober et de gonfler vos grands ou petits restes.

RESTE DE POISSON 16

Pour 4 personnes: un reste de poisson cuit au court-bouillon (300 à 400 g), 50 g de beurre, 50 g de farine, 4 dl de court-bouillon de poisson, 1 c à soupe de concentré de tomates, 3 oeufs, sel, poivre.

Emiettez le poisson en retirant toutes les peaux et les arêtes. D'autre part faites un roux blond avec le beurre et la farine mouillez de court-bouillon, faites épaissir sur feu doux en remuant. Assaisonnez, joignez le concentré de tomates puis hors du feu les jaunes d'oeufs. Mélangez cette sauce au poisson, incorporez les blancs d'oeufs battus en neige. Versez dans un moule beurré et faites cuire au four au bain-marie pendant 30 mn. Servez chaud.

RESTE DE POISSON 17

Pour 4 personnes: 600 g de restes de poissons pochés, 2 poivrons rouges ou 1 petite boîte de poivrons, 3 oeufs, 60 g de farine, 60 g de beurre, 1/3 litre de lait, du sel, du poivre, de la muscade, de la laitue, 2 tomates, du persil, 2 citrons, de la sauce cocktail. Préparation: 30 mn et refroidissement.

Préparez une béchamel très épaisse avec le beurre, la farine, le lait, du sel, du poivre et de la muscade. Ajoutez les poivrons détaillés en fines lanières. Incorporez le poisson décortiqué et complètement démuni d'arêtes. Mélangez délicatement et incorporez un à un les jaunes d'oeufs, puis les blancs battus en neige très ferme. Versez l'appareil dans un moule à charlotte beurré et faites cuire au four moyen pendant une heure dans un bain-marie. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Démoulez et dressez sur un fond de laitue garni de tomates, de citron et de persil. Servez la sauce cocktail à part. On peu ajouter le jus d'un demi citron.

Sauce cocktail: Préparez une mayonnaise dans laquelle vous ajouterez un peu de cognac, un peu de ketchup et quelques gouttes de tabasco.

RESTE DE POISSON 18

500 g de poissons blancs cuits, 1/2 litre de sauce béchamel, 2 oeufs, sel, poivre, 1 pointe de couteau de macis, 2 pointes de couteau de paprika, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 boîte de tomates entières, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 pointe de couteau de serpolet, 3 feuilles de laurier, 3 clous de girofle.

Après avoir réalisé une sauce béchamel, émiettez le poisson et incorporez-le en même temps que le sel, le poivre et le paprika. Lorsque le poisson et la sauce, après avoir été bien malaxés, forment une pâte, ajoutez les jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige. Versez alors dans un moule à charlotte bien graissé et laissez cuire au bain-marie pendant une bonne heure. Entre-temps, faites une sauce avec les oignons hachés, l'ail broyé et l'huile d'olive. Faites chauffer à feu doux pendant dix à quinze minutes. Ensuite, incorporez-y les tomates et assaisonnez avec le sel, le poivre, le serpolet, les feuilles de laurier piquées des clous de girofle. Achevez la cuisson de cette sauce durant une vingtaine de minutes. Retirez ensuite les feuilles de laurier. Démoulez le pain de poissons et nappez du coulis de tomates.

RESTE DE POISSON 19

250 g de pâte brisée, 250 g de poisson, 1 dl de sauce blanche, 100 g de champignons, sel, poivre.

Coupez la pâte brisée à l'emporte-pièce. Mêlez les petits bouts de poisson à la sauce blanche, saler, poivrer. Ajoutez les champignons hachés et cuit 5 mn beurre. Disposez sur la moitié de chaque rond de pâte, une petite cuillerée de poisson. Rabattez l'autre moitié, souder les bords avec un peu d'eau. Dorer à l'oeuf et faire cuire au four pendant 20 mn. On peut faire frire les rissoles dans une friture.

RESTE DE POISSON 20

Avec des morceaux de poisson, il y a les salades qui vous offrent encore d'innombrables ressources: salade américaine, niçoise, espagnole: avec tous vos restes mais aussi, à votre gré, jambon, oeufs durs, fromages, crudités, pommes de terre, etc...

RESTE DE POISSON 21

Pour 4 personnes: 300 g de restes de poisson blanc (cabillaud, merlu, merlan) poché au court-bouillon, 1 tasse de riz cuit à la créole, 1 bulbe de fenouil, quelques feuilles de salade verte (laitue, romaine, scarole). Assaisonnement: mayonnaise citronnée et allégée à volonté avec du yaourt.

Coupez en morceaux les restes de poisson et mélangez-les au riz, ajoutez le fenouil nettoyé et coupé en lamelles. Assaisonnez de 3 c à soupe de mayonnaise et mettez le tout dans un saladier tapissé de feuilles de salade verte. Servez le reste de mayonnaise à) part. Vous pouvez ajouter: des quartiers de tomates, des moules, des morceaux de céleri-branche.

RESTE DE POISSON 22

Utilisez la même base de soufflé que pour le soufflé au fromage (roux ferme, jaunes d'oeufs). Avant d'ajouter les blancs d'oeufs, incorporez à la pâte 100 g de restes de poisson émietté et 50 g de crevettes décortiquées. Versez dans un moule beurré et portez à four moyen pendant 30 minutes.

RESTE DE POISSON 23

200 g de poisson, 50 g de beurre, 70 g de farine, 3 dl de lait, 4 oeufs.

Mêler le poisson et la béchamel très épaisse. Puis, mélanger avec les 4 jaunes d'oeufs. Ajouter les blancs battus en neige bien ferme. Mettre au four et cuire 45 mn à four doux pour commencer. On peut cuire au bain-marie 45 mn.

RESTE DE POISSON 24

Pelez et émincez 1 concombre; râpez 3 carottes et arrosez-les de jus de citron. Ecrasez 2 jaunes d'oeufs durs, salez, poivrez, mélangez-les avec 2 c à soupe de moutarde, puis incorporez-les à 200 g de fromage blanc en fouettant bien, ajoutez 1 c à soupe de persil ou de cerfeuil haché. Emiettez 200 g de poisson cuit (cabillaud, lieu...). Répartissez poisson et légumes dans 4 assiettes individuelles et présentez la sauce à part.

RESTE DE POISSON 25

Achetez une soupe de poissons ou une bisque de homard en boîte. Réchauffez-la suivant les indications de la boîte et ajoutez avant de servir les morceaux de poisson. Parfumez de thym et de basilic. Présentez avec des croûtons grillés, frottés d'ail et de la rouille.

RESTE DE POISSON 26

Cuisson: 30 mn. 750 g de pommes de terre, 400 g de poisson, 1/2 litre de sauce blanche, 125 g de champignons, 3 oeufs, 100 g de beurre, sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre, les écraser, ajouter les oeufs, sel, poivre. Dresser dans un plat en couronne, allant au four, parsemer de 40 g de beurre et faire dorer à four chaud 20 mn. Faire cuire les champignons hachés dans du beurre (30 g). Faire une sauce blanche, ajouter le poisson et les champignons, chauffer doucement pendant 10 mn et verser au milieu de la couronne.

SAUCISSES DE POISSON

Hacher en quantité égales de l'anguille et du colin, ajouter des champignons hachés et de la mie de pain trempée dans du lait et pressée. Bien mélanger, ajouter persil, sel, poivre, muscade et des jaunes d'oeufs pour lier. Remplir des boyaux en enfilant de temps en temps une queue de langoustine. Nouer les boyaux. Les suspendre sur une cuillère en bois et les cuire 30 mn dans un fumet de poisson. Servir froid avec une sauce vinaigrette ou mayonnaise bien relevée ou des crudités ou des légumes au vinaigre.

SOUPE AU POISSON

Pour 6 personnes: 30 g d'huile d'olive, 1 gros oignon, 1 tomate, 1 litre d'eau, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 500 g de poisson, 1 pincée de safran.

Epluchez l'oignon et hachez-le finement. Lavez la tomate et coupez-la en morceaux. Dans une cocotte. mettez à chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les morceaux de tomate et laissez cuire 5 mn. Ajoutez alors l'eau, sel. poivre et l'ail écrasé. Lorsque l'eau bout, ajoutez le poisson et laissez cuire 30 mn. Passez le tout au tamis et ajoutez le safran. Servir avec des tranches de pain grillées.

SOUPE AU POISSON A LA PROVENCALE

Quand ils sont bien revenus dans l'huile du faitout. Deux oignons, deux poireaux, tous les quatre émincés, ajoute une minute en remuant tout doux laurier, brin de fenouil, un peu d'ail écrasé (deux gousses suffiront ainsi que deux tomates)
Avec zeste d'orange en guise d'aromates. Verse deux litres d'eau, pousse alors la cuisson en mettant poivre et sel, crustacés et poissons Congre, crabe ou langouste et girelle et rascasse. Un quart d'heure plus tard, écrase, exprime et passe. Dans le bouillon passé déjà très odorant cuire du gros vermicelle et poudre du safran. Servir et savourer cette soupe provençale.

SOUPE AUX ESTOMACS DE REQUINS

Tremper dans de l'eau chaude pendant 1 heure, un estomac de requin d'environ 100 g. Egoutter. Faire cuire dans une huile chaude. Il ramollit, se gonfle et devient croustillant au bout de 20 mn. Retirer l'estomac et le couper en carrés d'un centimètre de côté. Jeter ces derniers dans un litre de bouillon fait avec du poulet ou du porc maigre et des os. Mettre dans ce potage 25 g de champignons parfumés, 25 g de fleurs jaunes de lis trempées d'avance. Ajouter sel, poivre, glutamate, gingembre en poudre. Couvrir, laisser cuire à feu doux 1/2 heure. Préparer une omelette de 2 oeufs bien battus, la découper en fines lanières, et l'ajouter à la soupe avant de servir. Saupoudrer d'un hachis de cerfeuil, ciboulette et estragon.

SOUPE DE POISSONS

3 kg de poissons (rascasse, congre, rouget, grondin, daurade, lotte), 1 kg de poissons pour la soupe, 40à g de riz, 1 verre d'huile, 3 tomates, 6 gousses d'ail, 1 gros bouquet de persil, 2 feuilles de laurier, 2 g de safran, 1 brin de sarriette, 2 piments secs, 1 écorce d'orange, 1 c à soupe de pastis, eau, sel, poivre.

Faire revenir légèrement l'ail, les piments et les tomates ajouter le kilo de poisson et mijoter 30 mn. Verser l'eau, sel, poivre, épices et laisser frémir 20 mn. Passer le bouillon. Garder 1 tasse de bouillon pour la rouille. Mettre les autres poissons laisser frémir 15 mn. Verser le riz dans le bouillon et la cuire. Préparer la rouille: piler l'ail, ajouter le jaune d'oeuf verser de l'huile comme pour une mayonnaise ajouter du harissa et la tasse de bouillon. Servir avec la soupe.

SOUPE DE POISSONS

1 oignon, 50 g de beurre, 4 tomates fraîches, 1/4 de kg de sardines fraîches, 1 merlan, 1/2 kg de poissons blancs, 4 gousses d'ail, 1 pointe de couteau de thym, de laurier, de safran, de basilic, 2 clous de girofle, sel, poivre, 2 1itres d'eau, 2 c à soupe de vermicelle, 1 paquet de crabe surgelé ou en conserve, 1 c à soupe d'huile d'olive, croûtons de pain grillé, fromage râpé.

Faites revenir un oignon, finement haché, dans la matière grasse. Epluchez les tomates, ajoutez-les et laissez mijoter. Pendant ce temps, nettoyez le poisson et débarrassez-le autant que possible des arêtes, puis débitez-le en tronçons. Ajoutez ceux-ci à la première préparation, en y incorporant l'ail, le safran, le thym, le laurier, le basilic, les clous de girofle et l'assaisonnement. Malaxez pendant une dizaine de minutes. Mouillez avec l'eau et laissez cuire à feu moyen pendant quarante-cinq minutes. Après avoir passé la soupe au tamis,

reportez à ébullition en y ajoutant le vermicelle et le crabe. Faites mijoter pendant une dizaine de minutes. Pour terminer, ajoutez l'huile d'olive et servez à part les croûtons de pain grillé, frottés d'ail, ainsi que le fromage râpé.

SOUPE DE POISSONS

200 g de carottes, autant de poireaux et de pommes de terre, 4 oignons, 2 à 3 gousses d'ail, 3 cuillerées d'huile d'olive, 1 kg de poissons (de préférence très variés), fenouil en poudre, marjolaine en feuille, thym, romarin, laurier, basilic, 250 g de spaghetti; 100 g de gruyère ou de cantal.

Dans la casserole, vous mettez l'huile d'olive à chauffer. Lorsqu'elle commence à grésiller vous ajoutez les légumes coupes en dés. Laissez dorer les légumes et ajoutez ensuite de l'eau (en cours de cuisson, vous devrez ajouter de l'eau bouillante). Après une dizaine de minutes de cuisson des légumes, vous ajoutez les poissons lavés, parés et coupés en morceaux. Laissez bouillir une bonne demi-heure. A mi-cuisson des poissons, vous ajoutez toutes les herbes (cinq minutes avant la fin de la cuisson si vous ne voulez pas que cela soit trop corsé). Pendant la cuisson des poissons, cuisez les pâtes que vous ajouterez lorsque la soupe aux poissons sera cuite. Vous servez tel quel, mais les herbes peuvent déplaire à ceux qui n'aiment pas ce qui est trop corsé. Dans ce cas, voici comment vous procéderez: après la cuisson des poissons, vous passez votre soupe au moulin et, ensuite au tamis très fin. Je vous conseille, tout de même de conserver quelques morceaux de poisson pour garniture. Vous ajoutez les pâtes sur la soupe passée. Servez avec un ravier de fromage.

SOUPE DE POISSONS

Pour 4 personnes: 1 kg de poissons divers de petite taille, 6 dl de vin blanc, 1,5 dl d'huile, 1 petit piment vert, 4 citrons, 3 oignons moyens, 4 gousses d'ail, 1 petite branche de fenouil frais, 1 branche de thym, 1/2 feuille de laurier, 3 clous de girofle, 3 grains de poivre de la Jamaïque, sel, poivre.

Préparez la marinade: pelez 1 gousse d'ail, pressez 2 citrons. Otez la queue du piment en procédant sous un filet d'eau, ouvrez le piment en deux, éliminez les graines qui se trouvent à l'intérieur. Hachez la moitié de la pulpe avec la gousse d'ail pelée, mettez-les dans un plat creux, ajoutez le jus des 2 citrons et 1,5 dl de vin, fouettez le tout. Ecaillez, videz et lavez tous les poissons; coupez les plus gros en tronçons et mettez tous les poissons dans la marinade; laissez-les macérer pendant 2 h en les retournant de temps en temps avec une spatule en bois. Lorsque la marinade est achevée, retirez les poissons avec une écumoire et mettez-les en attente. Pressez le troisième citron, pelez les oignons, piquez-les des clous de girofle; lavez la branche de fenouil. Versez dans un faitout l'huile, la marinade, le reste du vin, le jus du troisième citron, les oignons, le poivre de la Jamaïque, le thym, le laurier, le fenouil et 2 litres d'eau; portez à ébullition à feu doux et laissez cuire pendant 1 h. Au bout de 1 heure de cuisson, pelez la reste de l'ail, hachez-le avec l'autre moitié du piment, ajoutez ce mélange dans le faitout, mettez-y les morceaux de poisson, salez et poivrez; laissez cuire pendant encore 10 mn. Pour servir, ôtez le thym, le laurier, les oignons et la branche de fenouil, versez la soupe dans une soupière. Pressez le dernier citron et ajoutez son jus dans la soupe, à volonté.

SOUPE DE POISSONS ANTILLAISE

1 kg de poissons variés (rascasses, merlans, anguilles), 2 citrons, 1 kg de tomates, 1 gros poireau, 2 litres d'eau, 199 g de gruyère râpé, 100 g de croûtons frits ou non, 250 g de carottes, 250 g de pommes de terre, 250 g d'oignons, 60 g d'huile, 2 g de safran, mayonnaise, concentré de tomate.

Nettoyer et citronner les poissons puis les mettre dans une saumure composée de 1 c à café de sel, le jus de 3 citrons, 5 g d'ail écrasé, et 1 piment rouge pilé. Laisser mariner pendant 2 à 3 heures, secouer les poissons tous les 1/4 d'heure. Eplucher et couper grossièrement les légumes. Dans une cocotte faire chauffer 60 g d'huile, y mettre les légumes. Laisser mijoter à couvert jusqu'à cuisson complète 50 mn environ. Retirer les poissons de la saumure, les ajouter aux légumes, couvrir d'eau, ajouter le safran et porter à ébullition. Mettre du sel si nécessaire. Lorsque le poisson est cuit, le retirer (il est en général bien cuit et un peu émietté, on ne sert pas le poisson). Passer le potage à travers une passoire pour recueillir seulement le liquide de cuisson. Préparer une mayonnaise bien assaisonnée avec sel, poivre et tomate concentrée délayée dans un peu de liquide froid. Faire chauffer le bouillon mettre la mayonnaise dans la soupière et verser le bouillon chaud en délayant. Servir accompagné de gruyère râpé et de croûtons.

SOUPE DE POISSONS DE MARTIGUES

Pour 6 personnes: 1 kg de petits poissons variés, 2 douzaines de petits crabes, 1 poireau, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 tomates (ou coulis), fenouil, sarriette, laurier, safran, 300 g de gros vermicelle, fromage râpé, huile d'olive.

Il faut acheter du poisson pour soupe. Essayez de rassembler le plus d'espèces possibles, rougets, girelles, petites rascasses. et un morceau de congre. Faites revenir dans une marmite ou un poêlon, en terre de préférence, contenant un verre d'huile d'olive, un blanc de poireau et un oignon, hachés, deux gousses d'ail écrasées, deux petites tomates épluchées et concassées (ou un peu de coulis de tomates) un brin de fenouil et de sarriette et une feuille de laurier (pas de thym). Ajoutez le poisson écaillé, vidé et lavé. Salez et poivrez. Faites légèrement revenir le tout et ajoutez alors 2 litres d'eau. Portez à ébullition le plus rapidement possible et ajoutez les crabes. Laissez cuire pendant un quart d'heure à gros bouillons. Retirez les crabes et passez la soupe au tamis en pressant bien afin d'en exprimer tout le suc. Vous devez obtenir un onctueux coulis. Remettez-le dans la marmite avec les crabes. Assaisonnez de sel, poivre et deux fortes pincées de safran, la soupe doit être assez relevée. Portez de nouveau à ébullition et ajoutez le gros vermicelle. Lorsque les pâtes sont cuites, servez très chaud. Posez sur la table du fromage râpé que chacun mettra, à son gré, dans son assiette.

SOUPE DE POISSONS DE ROCHE

Pour 6 personnes: 600 g de petits poissons de roche, 12 petits crabes verts, 3 oignons, une petite branche de céleri, 2 blancs de poireaux moyens, 2 gousses d'ail, un brin de thym, quelques queues de persil, une feuille de laurier, une branchette de romarin, une autre de fenouil sec, 5 tomates bien mûres, un demi-verre d'huile d'olive, une demi-cuillerée à café de

graines d'anis vert ou une étoile de badiane, 2 litres de court-bouillon ou d'eau bouillante, 4 c à soupe de gros vermicelle, un demi-bol d'ailloli,sel, poivre et safran.

Nettoyez et lavez soigneusement les poissons et les crabes. Epluchez puis émincez les oignons, le céleri et les blancs de poireaux. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les. Liez les herbes ensemble pour former un bouquet. Pelez les tomates, concassez- les en éliminant les graines. Chauffez l'huile d'olive dans une marmite, jetez-y les oignons, le céleri, les poireaux, le bouquet garni et les graines d'anis ou l'étoile de badiane. Remuez ces éléments à la cuillère de bois et dès qu'ils commencent à jaunir, ajoutez les crabes. Laissez-les rougir puis incorporez l'ail écrasé et les tomates concassées. Poursuivez la cuisson à feu vif en continuant de remuer la préparation pour bien écraser les tomates. Mouillez ensuite avec le court-bouillon ou l'eau bouillante et à la reprise de l'ébullition, versez les poissons dans la marmite. Assaisonnez de sel, de poivre et de safran. Laissez s'achever la cuisson à bon feu. Le potage étant cuit, retirez-en le bouquet garni et passez-le au moulin à légumes en écrasant bien les crabes et les poissons. Remettez le potage à bouillir sur le feu, jetez-y alors le vermicelle. Remuez et laissez cuire encore quelques minutes. Au moment de servir, délayez l'ailloli avec le contenu d'une petite louche de bouillon chaud, versez-le ensuite dans le potage pour le lier. Servez sans attendre.

SURIMI AUX AGRUMES

Pour 4 personnes. Préparation: 20 mn. 250 g de bâtonnets de surmoi, 1 avocat, 1 pamplemousse, 1 orange, 3 citrons verts, 2 oignons nouveaux, salade feuille de chêne, 6 c à soupe d'huile, Tabasco, sel.

Rincez et essorez la salade. Coupez le surmoi en morceaux. Pelez le pamplemousse et l'orange à vif. Prélevez-en les quartiers. Pelez et hachez les oignons. Epluchez et émincez l'avocat, Arrosez-le du jus d'un citron. Réunissez puis répartissez tous ces ingrédients sur différentes assiettes. Dans un bol, mélangez le jus de 2 citrons, 1 pincée de sel et l'huile. Relevez de quelques gouttes de Tabasco. Versez cette sauce sur la salade au moment de servir seulement.

TACAUDS A LA SAUCE MOUTARDE

Pour 6 personnes: 6 tacauds, farine, 50 g de beurre. Sauce: 20 g de beurre, 20 g de farine, 1/4 litre de lait, 2 jaunes d'oeufs, 200 g de crème fraîche, 2 c à soupe de moutarde forte, sel, poivre, 1 c à soupe ce ciboulette hachée.

Passez les poissons bien séchés et assaisonnés dans la farine, Préparez la sauce: faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et faites épaissir en remuant sur feu doux. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'oeufs, la crème et la moutarde. Faites chauffer doucement en évitant l'ébullition, assaisonnez au goût et gardez au chaud. D'autre part, faites frire les poissons au beurre 10 mn environ, en les retournant délicatement à mi-cuisson. Nappez-les de sauce préparée quand ils sont cuits. Vous pouvez aussi griller les poissons au lieu de les frire, après les avoir badigeonnés d'huile. La sauce moutarde peut être additionnée de cornichons coupés en rondelles.

TAMAGO YAKI

2 filets de poisson blanc, 3 oeufs, 2 c à soupe de sucre en poudre, 1 c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe de sherry.

Pilez le poisson en une pâte homogène et ajoutez petit à petit le sucre, les oeufs battus, le soja et le sherry. Le tout doit avoir la consistance d'une pâte à crêpes assez épaisse. Versez une louche de la préparation dans une poêle bien graissée et faites cuire sans coloration. Pour terminer la cuisson, glissez la poêle au four. Le tamago-yaki n'est pas une garniture; il peut être consommé comme tel. A ce moment, la crêpe est roulée en tranches épaisses accompagnées de ramonache râpée, assaisonnée au citron et au soja. Pour la garniture du sushi, la crêpe est coupée en lamelles.

TERRINE AUX TROIS POISSONS

Pour 6 à 8 personnes. Préparation: 35 mn + repos de la pâte 1 h. Cuisson: 1 h. 300 g de pâte brisée, 600 g de filets de saumon, 400 g de filets de lotte, 300 g de filets de merlan, 6 oeufs, 50 g de crème fraîche, 2 carottes, 3 c à soupe de petits pois, 1 tomate, 1/2 verre de vin blanc sec, beurre, sel, poivre. Pour dorer: 1 jaune d'oeuf.

Préparez la pâte brisée et laissez-la reposer 1 h. Mettez une casserole d'eau à bouillir. Passez au mixeur les filets de merlan. Ajoutez les oeufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Malaxez bien le tout. Epluchez carottes et petits pois. Jetez-les dans l'eau bouillante et faites-les blanchir 5 mn. Egouttez. Coupez les carottes en petits cubes. Pelez la tomate. Epépinez-la, découpez la pulpe en petits dés. Ajoutez carottes et tomates à la farce ainsi que les petits pois. Beurrez un moule à cake. Prélevez une petite partie de la pâte brisée (environ 1/4) pour recouvrir le pâté. Etalez les 3/4 restants et garnissez-en le moule en laissant déborder à l'extérieur 2 cm de pâte environ. Garnissez le moule de couches alternées de farce et de filets des 3 poissons. Etalez le morceau de pâte mis de côté en formant un rectangle aux dimensions du dessus du moule. Posez ce couvercle sur la farce. Humectez les bords de pâte qui dépassent du moule et rabattez-les sur le couvercle. Soudez en pinçant les bords. Battez le jaune d'oeuf avec 1 c à café d'eau et dorez au pinceau le dessus du pâté. Au centre, découpez un petit trou rond pour former une cheminée et laisser s'échapper la vapeur de cuisson. Maintenez le ouvert à l'aide d'un petit carton roulé en cheminée. Faites cuire 1 h à four moyen (th 6/7). Servez froid avec du citron.

TERRINE DE POISSONS

Passer au hachoir à viande (grosse grille) des filets de poisson avec du persil, de la ciboulette, 2 oeufs durs, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, de la mie de pain trempée dans du lait. Bien mélanger, ajouter sel, poivre, muscade, un peu de vin blanc et d'armagnac. Barder le fond d'une terrine avec des bandes de lards de 1 cm posées en croisillons. Déposer la farce. Remettre des bardes de lard en croisillons. Couvrir d'aluminium, cuire 1 h 30 au four (pas de bain-marie) th 5/6. Se mange froid avec une sauce vinaigrette dans laquelle on aura haché un oeuf dur, du persil et des câpres.

TOURNEDOS DE POISSON SAUCE BEARNAISE

Préparation: 35 mn. Cuisson: 20 mn. Pour 6 personnes: 6 tournedos de poisson (vendus prêts à cuire chez le poissonnier), 500 g de coques, 5 cl d'huile, 1 dl de vin blanc, sel, poivre. Sauce béarnaise: 5 cl de vinaigre, 2 échalotes, 4 jaunes d'oeufs, 280 g de beurre, 3 cuillerées à café d'estragon haché, 1 cuillerée à soupe de cerfeuil haché.

Clarifier le beurre au bain-marie c'est-à-dire le faire lentement décomposer en trois parties (les impuretés à la surface le beurre au milieu et le petit lait au fond) ensuite le laisser décanter puis enlever les impuretés à l'aide d'une cuillère, garder le beurre (le maintenir tiède) et jeter le petit lait. Sauce béarnaise: dans une casserole verser le vinaigre ajouter les échalotes ciselées 2 cuillerées à café d'estragon haché cuire et faire réduire jusqu'à évaporation complète du vinaigre; laisser refroidir. Ajouter les jaunes d'oeufs à la préparation refroidie ainsi que 2 cuillerées à soupe d'eau froide et sur feu très doux monter la sauce à l'aide d'un fouet; lorsqu'elle est bien montée et crémeuse ajouter le beurre petit à petit en continuant de remuer avec un fouet; ensuite saler poivrer puis ajouter l'estragon et le cerfeuil hachés. Laver les coques et les faire ouvrir dans le vin blanc 2 à 3 minutes; les décortiquer puis les ajouter à la sauce béarnaise. Saler et poivrer les tournedos de poisson les huiler légèrement et les poser sur un gril chaud 5 minutes sur chaque face. Les servir aussitôt accompagnés de la sauce tiède.

VIVES AU CIDRE

Nettoyez 4 vives (attention aux dangereuses arêtes dorsales), assaisonnez-les; faites-les étuver doucement avec 50 g de beurre sur un lit de carottes et d'oignons émincés avec un bouquet garni. Au bout de 25 mn, retirez les poissons, versez un verre de cidre dans la casserole. Laissez réduire puis liez la sauce avec une noix de beurre.

WATERZOI DE POISSONS

Pour 6 personnes: 1,5 kg de poissons de mer, 2 anguilles, 1 litre de moules, 50 g de beurre, 1 oignon, 2 échalotes, 3 blancs de poireaux, 3 carottes, 1 coeur de céleri, 1 bouquet garni avec du persil, 2 jaunes d'oeuf, 20 cl de crème, 30 cl de vin blanc, 1 litre de fumet de poisson tout prêt, sel, poivre.

Demandez à votre poissonnier de dépouiller les anguilles. Ecaillez, videz, lavez et séchez les autres poissons. Epluchez et lavez les carottes, le céleri et les blancs de poireaux. Taillez-les en lamelles et en bâtonnets réguliers. Pelez les échalotes et l'oignon. Débitez-les en fines rondelles. Dans une grande sauteuse, faites étuver les légumes émincés dans le beurre chaud pendant 5 mn. Ajoutez le vin blanc en mélangeant. Laissez réduire de moitié à feu vif. Mouillez avec le fumet, ajoutez le bouquet garni. Couvrez, laissez bouillonner 15 mn. Nettoyez les moules et faites-les ouvrir dans une casserole sur feu vif. Décoquillez-les, réservez la chair. Filtrez le jus. Posez les anguilles et les poissons coupés en tronçons sur les légumes. Ajoutez le jus des moules, sel et poivre. Remettez sur le feu, couvrez. Laissez frémir 10 à 15 mn. Otez les poissons. Filtrez le jus de cuisson. Laissez-le réduire d'un tiers. Dans un bol, fouettez les jaunes d'oeuf avec la crème. Ajoutez une louche de jus de cuisson. Transvasez dans la sauteuse. Ajoutez les moules et réchauffez sur feu doux en remuant. Versez sur les poissons. Servez avec du pain beurré.

ZARZUELA 1

Pour 4 à 6 personnes: 1 kg environ de poissons assortis avec si possible un homard cuit, des langoustines, des moules ou des palourdes, du colin ou du flétan, un peu de calamar (facultatif), ou tout autre poisson ou coquillage disponible, nettoyé et coupé si nécessaire, 2 c à soupe d'huile d'olive, 2 oignons finement hachés, 2 poivrons épépinés et hachés, 2 gousses d'ail hachées, 4 tomates bien mûres pelées et hachées, 1 c à soupe de jambon cuit haché, 12 amandes mondées noisettes ou pignons moulus, 1/4 c à café de poudre de safran, 1/2 c de paprika, 1 c à café de sel, poivre, 2 dl de vin blanc sec, 1 jus de citron; 6 dl d'eau, 1 c à soupe de persil frais haché; 1 dl de cognac (facultatif).

Couper la queue du homard. Retirer l'estomac et toutes les parties noires de l'intestin. Couper la queue en morceaux. Enlever les pinces, et couper le corps en deux, dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte. Jeter les oignons, les poivrons, l'ail et cuire doucement 4 à 5 mn. Ajouter les tomates, le jambon, les amandes, le safran, le paprika, et assaisonner. Remuer et laisser cuire encore 5

minutes. Ajouter alors le vin, le jus de citron et l'eau, bien mélanger et porter à ébullition. Ajouter les poissons et les coquillages, et couvrir. Laisser mijoter environ 8 minutes, puis ajouter le homard et les langoustines, ajouter le persil et le cognac. Couvrir à nouveau, et laisser cuire encore 5 à 7 minutes, pour que tous les poissons soient bien cuits. Vérifier l'assaisonnement, et servir.

ZARZUELA 2

Pour 10 personnes: 500 g de congre, 1 queue de lotte de 1,2 kg, 2 ou 3 rougets grondins, 20 palourdes, 20 praires, 20 moules d'Espagne, 10 langoustines, 1 rascasse de 1,2 kg, 10 encornets, 1 colinot de 800 g, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 15 cl d'huile d'olive, 2 g de safran, 2 oignons, 1 boîte de tomates concassées, 0,5 cl de vin blanc sec, 5 cl d'apéritif anisé, sel, poivre.

La veille: vider les poissons et les encornets, les écailler, les laver, les couper en tranches puis les réunir dans un grand plat. Ajouter le safran, 5 cl d'huile d'olive, le vin blanc, l'apéritif anisé, du sel, du poivre et laisser mariner pendant une nuit. Le jour même: éplucher un oignon et l'émincer finement ainsi que les poivrons; les faire étuver sur feu doux à l'huile d'olive puis les réserver. Eplucher le deuxième oignon et le réserver. Nettoyer les moules, rincer les praires, les palourdes et les langoustines. Egoutter Les poissons (réserver la marinade) puis les faire colorer sur toutes les faces dans 5 cl d'huile d'olive chaude. Mettre les poissons dans un faitout avec les tomates concassées, les moules, les praires, les palourdes, les langoustines, l'oignon ciselé, le jus de la marinade ainsi que les poivrons étuvés et cuire à couvert 6 à 8 minutes sur feu vif. Servir chaud accompagné de riz éventuellement agrémenté de raisins secs et de dés de poivron.

CHAUSSONS AUX POIVRONS

Pour la pâte: 3 mesures de farine, 1/2 mesure de beurre sa lé, 1 pincée de sel, 1 oeuf. Pour la farce de viande: 250 g de viande hachée, 1 petit oignon, 1 c à soupe de persil haché, 1 c à

soupe de beurre salé, sel, poivre noir. Pour la sauce de poivrons: 3 beaux poivrons doux, 1 piment fort, 1 belle tomate ou 1/2 c à soupe de concentré de tomate, 2 gousses d'ail, 3 c à soupe d'huile d'olive.

Préparez la pâte en mélangeant la farine, le beurre salé fondu, le sel et l'oeuf. Pétrissez bien le tout, jusqu'à ce que la pâte devienne consistante, et laissez-la reposer. Mélangez la viande hachée à l'oignon râpé, le persil finement haché, le sel et le poivre. Faites revenir le tout dans une poêle avec une cuillerée à soupe de beurre salé, à feu doux, pendant 10 mn environ; puis retirez du feu et laissez refroidir. Entre temps préparez une sauce de poivrons: pour cela, grillez les poivrons, ôtez la peau, épépinez, coupez-les en petits morceaux. Faites-en de même pour le piment fort et la tomate. Pilez l'ail, et faites revenir le tout dans l'huile, à feu doux; laissez cuire pendant 10 a 15 mn (toujours à feu doux); la sauce doit être très réduite. Etendez la pâte au rouleau à pâtisserie, de façon à obtenir des feuilles de 2 mm d'épaisseur environ. Posez sur cette pâte une soucoupe (ou un couvercle rond) de 12 cm environ de diamètre et découpez un disque, au centre duquel vous mettez 1 cuillère à café de farce de viande et une cuillère à café de sauce de poivrons; pliez en deux et appuyez sur les bords pour les fermer. Continuez l'opération jusqu'à l'épuisement de la pâte et des farces. Badigeonnez les chaussons de beurre fondu et mettez au four modéré, pendant 20 mn environ. Servez chaud ou froid. Ces chaussons peuvent également être frits (sans être badigeonnés de beurre).

COMMENT PELER LES POIVRONS

Les laver, les essuyer, les passer à la flamme jusqu'à ce que la pellicule se boursoufle (surtout ne pas les laisser brunir). Les envelopper dans un torchon propre pendant 5 minutes. La vapeur qu'ils ont dégagée ayant décollé la peau, il ne reste plus qu'à l'enlever.

Enlever la peau du poivron en le passant à la flamme du gaz, il doit devenir tout noir, le passer ensuite sous l'eau froide, de cette façon il reste cru.